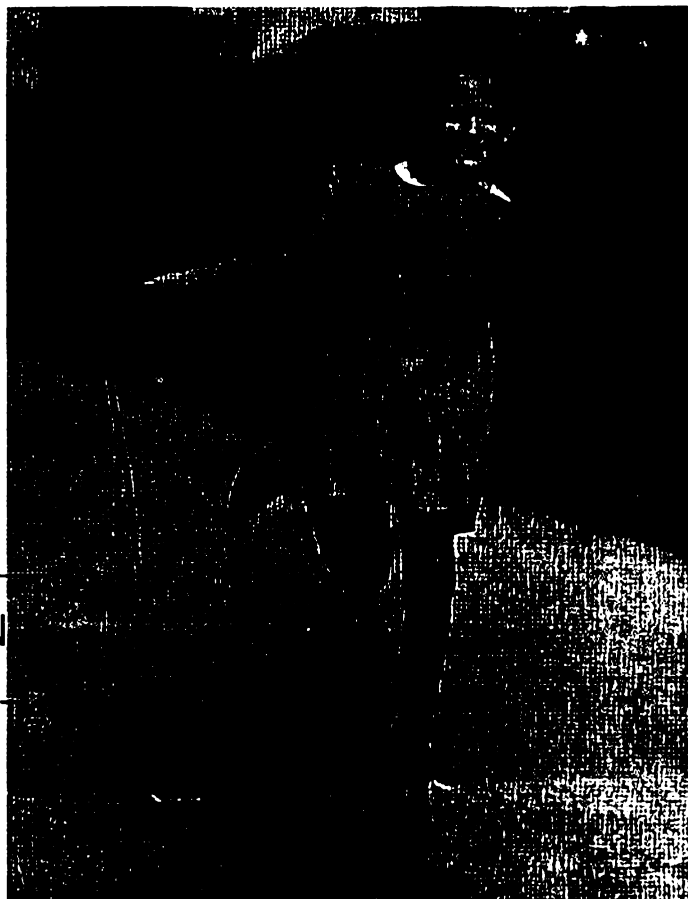
BEN FURMAN



EI KOSKAAN LIIAN MYÖHÄIST

saada onnellinen lapsuus



BEN FURMAN

EI KOSKAAN LIIAN MYÖHÄISTÄ

saada onnellinen lapsuus

Werner Söderström Osakeyhtiö
Porvoo – Helsinki – Juva

Neljäs painos

Graafinen suunnittelu Tuula Mäkiä

Kustannustoimittaja Viena Homanen

Tämän kirjan kirjoittamisessa ovat tukeneet:

Suomen Kulttuurirahasto

Tiedonjulkaisemisen neuvottelukunta

Alfred Kordelinin yleinen edistys- ja sivistysrahasto

ISBN 951-0-21980-0

WSOY – Kirjapainoyksikkö

Juva 1997

SISÄLLYS

KIITOKSET

En ole kirjoittanut tätä kirjaa yksin. Olen löytänyt aiheesta runsaasti niin tieteellistä kuin vähemmän tieteellistä kirjallisuutta ja todennut, että selviytyminen vaikeasta lapsuudesta on ajankohtainen aihe. Se tuntuu kiehtovan niin monia asiantuntijoita, että hyvällä syyllä voidaan puhua psykologian alan muotivirtauksesta.

Olen keskustellut aiheesta lukuisten ihmisten kanssa ja käynnistänyt keskusteluja lapsuudenkokemusten merkityksestä myös internetissä sekä kotimaisilla että kansainvälisillä keskustelupalstoilla. Näistä keskusteluista olen saanut paitsi virikkeitä ja uskonvahvistusta myös monia uusia ajatuksia.

Erityisen kiitollinen olen kuitenkin niille lukuisille ihmisille, jotka ovat henkilökohtaisella panoksellaan osallistuneet tämän kirjan kirjoittamiseen. Seurassa ja Kodin Kuvalehdessä julkaistiin haastattelujeni yhteydessä syksyllä 1996 pieni ilmoitus, jossa kerrottiin, että kirjoitan aiheesta kirjaa. Ilmoituksessa pyysin lukijoita, joilla on ollut vaikea lapsuus, kirjoittamaan minulle kokemuksistaan ja vastaamaan kolmeen kysymykseen:

1. Mikä on auttanut sinua selviytymään vaikeasta lapsuudestasi?
2. Mitä vaikea lapsuutesi on sinulle opettanut?
3. Miten olet myöhemmin elämässäsi hankkinut niitä kokemuksia, joita vaille lapsena jäit?

Sain lukijoilta kolmisensataa koskettavaa kirjettä, enkä liioittele lainkaan kun sanon, että vasta näiden kirjeiden lukeminen on avannut silmäni. Olen mielestäni jo aiemmin osannut teoreettisesti selittää, miten vaikeakin lapsuus voi myöhemmin elämässä alkaa näyttää arvokkaalta, mutta vasta kirjeet luettuani tulin vakuuttuneeksi siitä, että ihminen on olento, joka voi periaatteessa selviytyä mistä tahansa. Olen alkanut uskoa, että ihmisellä on kyky nähdä menneisyytensä — mukaan lukien siihen mahdollisesti liittynyt kohtuuton kärsimys — pikemminkin voiman lähteenä kuin kaiken pahan alkuna.

Monet kirjoittajista kertoivat kannattavansa hankettani ja olevansa sitä mieltä, että on hyvä kun yksioikoinen käsitys vaikean lapsuuden kohtalokkaasta merkityksestä asetetaan kyseenalaiseksi.

"Monta kertaa olen nähnyt punaista, kun joku nuori tai aikuinen on lokeroitu tietynlaisen tulevaisuuden omaavaksi juuri lapsuutensa vuoksi. Itse olen sitä mieltä, että 'vaikea lapsuus' ei takaa sen huonompaa aikuisuutta kuin ns. normaaliperheessä kasvaminenkaan."

"Silti minä olen kauhean tyytyväinen, että porskuttelen eteenpäin vaikka elämä potkii päähän. En ole juoppo enkä hantapuli ja minulla on lapset ja ammatti. Monesti ihmiset ihmettelee kun meistä ei ole veljeni kanssa tullut juoppoja vaikka isä ja äiti on. Tämmöisille ihmisille tekis mieli näyttää keskisormea! Alkoholistien lapset ollaan heti valmiita lokeroimaan ö-mappiin. Toivon että kirjastasi tulisi esiin myönteisyys ja positiivisuus, että elämä on elämisen arvoista vaikka lapsuus olisi sitä sun tätä."

"Vaikka lapsena olisi vaikeaa, aikuisena voi mennä todella

niin hyvin kuin huonosti. Monesti kuulee, ettei omena kauas puusta putoa ja olet kasvatuksen tulos, ei lapsesta voi tulla eheää aikuista, jos perusturvallisuus on lapsena horjunut. Meitä on monta esimerkkiä, että kyllä aikuisena pärjätään lapsuudenkokemuksista huolimatta. Ihminen kasvaa ihmisenä erilaisten kokemusten kautta ja minä olen saanut mahdollisuuden kasvaa todella paljon. Arpi sisälleni on varmasti jäänyt lapsuudestani, mutta arvesta huolimatta nautin tästä elämästä ja selviän varmasti kaikista elämän haasteista. On hyvä että joku romuttaa tämän käsityksen lapsuuden myyteistä, sillä näin ajattelevia ihmisiä on paljon."

Erityisen ilahduttavaa oli nähdä monien kokevan, että kirjoittaminen auttoi heitä itseään.

"Mulle vaan tuli helpottunut, hiukan tasapainoisempi ja parempi olo kun sain kirjoittaa näistä asioista. Kirjoittaminen on mulle terapeuttinen tapahtuma, siinä saa ajatella rauhassa. Kiitoksia, tuli niin puhdas ja rauhallinen olo."

"Tapanani ei ole tällainen kirjoittaminen, tarkoitan, että tämä on ensimmäinen kerta kun laitan tämän kaiken paperille. Kello on reilusti yli puolen yön, mutta tämä on niin vapauttava tunne, vähän kuin maalaaminen, että voin sanoa: tämä kannatti kirjoittaa!"

"En varmaan vastannut yhteenkään kysymykseenne, mutta minua tämä helpotti."

Kiitän sydämestäni kaikkia, jotka kirjoittivat minulle. Voin vain toivoa, että tämä kirja heijastaa takaisin edes osan siitä elämänviisaudesta, jota lukemani teokset ja artikkelit, ihmisten kommentit, keskustelijoiden puheenvuorot ja ennen kaikkea saamani luottamukselliset kirjeet huokuvat. Kirjeistä ottamani

katkelmat ovat sanatarkkoja lainauksia. Kirjoittajien nimet olen muuttanut anonymiteetin säilyttämiseksi.

Lopuksi kiitän vielä vaimoani Katjaa siitä, että hän rohkaisi minua kirjoittamaan tästä minua pitkään kiinnostaneesta aiheesta.

OMISTUSKIRJOITUS

Omistan tämän kirjan vanhemmilleni kiitokseksi kaikesta siitä, mitä olen heiltä saanut.

Äitiäni kiitän siitä, että hän on neuvonut minulle suhteellisuudentajua ja opettanut minua katsomaan ihmisissä pikemminkin sitä, mikä heissä on hyvää kuin sitä, mikä heissä on pahaa.

Isääni kiitän siitä, että hän on opettanut minulle omalta isältään perimäänsä parantumatonta optimismia ja huumoria, kykyä nähdä jotakin huvittavaa myös vakavissa asioissa.

ESIPUHE: MIKSI TÄMÄ KIRJA

Ohitseni lipui kerran kadulla iso moottoripyörä, jonka ajajalla oli nahkavaatteet, harottava parta ja kypärän alta esiin tulevat pitkät hiukset. Pyörässä oli iso pleksimuovinen tuulilasi, visiiri, johon oli kirjoitettu suurilla siirtokirjaimilla *It's never too late to have a happy childhood* (Ei ole koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus). En silloin oikein tajunnut lauseen merkitystä, mutta minusta se oli paradoksaalisuudessaan huvittava. Se vaikutti aluksi pelkältä nokkeluudelta samaan tapaan kuin tunnetun elokuvan *Paluu tulevaisuuteen* nimi, mutta vähitellen aloin vakuuttua siitä, että tuohon sanontaan liittyi arvoitus, josta minun oli päästävä perille.

Mutta jotenkin minusta tuntui, että lausahduksen keksijä — kuka hän onkaan — tuskin tarkoitti sitä, että meidän pitäisi muunnella totuutta, valehdella itsellemme ja yrittää nähdä onneton menneisyytemme ruusuisin värein. Hän ei varmaankaan halunnut sanoa, että meidän pitäisi kehittää itsellemme onnellinen lapsuus lakaisemalla roskat maton alle ja kuvittelemalla itsellemme myönteisiä kokemuksia, joita meillä ei koskaan ole ollut. Aloin epäillä, että kyseessä oli viisaus, jolla saattoi olla syvällisempää merkitystä.

Olin kuullut vastaavanlaisen mietelauseen jo aiemmin lukiessani amerikkalaisen psykiatrin Milton H. Ericksonin ajatuk-

sia. Ericksonilla oli tapana sanoa: "Ihminen tietää ongelmansa ratkaisun, hän vain ei tiedä että hän tietää." Tuo lause oli ensi kertaa kuultuna älykäs sanaleikki, mutta myöhemmin kun tutustuin lyhytterapiaan ja ratkaisukeskeiseen lähestymistapaan aloin ymmärtää, että Erickson todella tarkoitti mitä sanoi. Hän uskoi, että jossakin sielunsa syövereissä ihmiset usein tietävät, mikä heitä voisi auttaa, ja että terapeutin tehtävänä on keksiä keinoja, joilla päästään käsiksi tuohon ihmisen sisäiseen "viisauteen".

Tämä kirja on raportti yrityksestäni löytää tyydyttävä vastaus kysymykseen, mitä tarkoitetaan kun sanotaan, että "ei ole koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus".

Johdanto: Taipuu vaan ei taitu

Länsimaalaiset ihmiset kasvavat psykologian läpitunkemassa kulttuurissa, jossa uskotaan yleisesti, että ihmisten psyykkiset ongelmat johtuvat pääsääntöisesti heidän menneisyydestään, tarkemmin sanottuna heidän lapsuudestaan. Olemme oppineet uskomaan ongelmiemme perimmäiseksi syyksi sen, että olemme lapsina joko jääneet jotakin vaille tai joutuneet kokemaan jotakin traumaattista. Asiantuntijat ovat esittäneet, että ensimmäiset elinvuotemme ovat myöhemmän elämämme kannalta ratkaisevia, ja vanhempia, varsinkin äitejä, on syyllistetty surutta selittämällä mitä erilaisimpien ongelmien — vuoteenkastelusta väkivaltarikollisuuteen — juontuvan lapsuudesta. Tämä psykologinen oppi tulee meitä vastaan kaikkialla: ihmisten puheissa, sanomalehdissä, alan kirjallisuudessa, lukion oppikirjoissa, asiantuntijoiden haastatteluissa, aikakauslehtien palstoilla.

On tietenkin kiistatonta, että vaikeat lapsuudenkokemukset jättävät meihin jälkensä ja kasvuympäristömme vaikuttaa kehitykseemme. Mutta onko tämän päivän ongelmien selittäminen kielteisillä lapsuudenkokemuksilla sittenkään niin itsestään selvää kuin olemme tottuneet ajattelemaan? Ennustaako vaikea lapsuus väistämättä ongelmia aikuisena vai voiko ihminen selviytyä elämässään hyvin siitä huolimatta? Monilla tasapainoisilla,

terveillä ihmisillä näyttää olleen vaikea lapsuus, kun toisaalta useat ongelmista kärsivät aikuiset ovat olleet lapsina suhteellisen onnellisia. Toki myös vaikean lapsuuden eläneillä voi aikuisena olla ongelmia, mutta siinäkään tapauksessa ei aina ole varmaa, aiheutuvatko ne nimenomaan lapsuudenkokemuksista?

Tilastollisesti lapsilla, jotka joutuvat kasvamaan epäedullisissa olosuhteissa, esimerkiksi perheissä, joissa on vakavia päihdeongelmia, joissa vanhemmat kärsivät mielenterveysongelmista tai joissa esiintyy paljon väkivaltaa, on suurempi todennäköisyys kärsiä erilaisista ongelmista myöhemmin elämässään kuin niillä, jotka saavat elää kutakuinkin "normaalin" lapsuuden. Mutta tilastot kertovat riskitekijöistä, ne eivät väitä, että lapsuuden kielteiset kokemukset aiheuttaisivat automaattisesti ihmisille myöhemmin elämässä ongelmia. Niinpä yksinkertaiset ja suoraviivaiset kaavat:

Lapsella vaikeita kokemuksia
—> Tulevaisuudessa varmasti ongelmia

Aikuisella vaikeuksia
—> Menneisyydessä varmasti vaikea lapsuus

joudutaankin usein asettamaan kyseenalaisiksi, kun tutkitaan vaikean lapsuuden kokeneiden myöhempää selviytymistä.

Tunnetuin ihmisten selviytymistä tarkastelevista tutkimuksista lienee Emmy Wernerin ja Ruth Smithin tekemä monivuotinen seurantatutkimus Kauain saarella Havaijilla. Tutkijat seurasivat yli 30 vuoden ajan kaikkia vuonna 1955 syntyneitä saarelaisia. 1980-luvun alussa ilmestyneessä kirjassaan *Vulnerable but*

Invincible (Haavoittuvainen mutta voittamaton) he osoittivat, että peräti joka kolmannesta vaikean ns. riskilapsuuden kokeneista lapsista oli 18 vuoden ikään mennessä kehittynyt itseensä luottava ja muista ihmisistä välittävä nuori aikuinen. Kahdella kolmasosalla — siis enemmistöllä kuitenkin — oli ongelmia ja heidät luokiteltiin "riskinuoriksi". Kun samaa aineistoa tarkasteltiin uudestaan 1990-luvun alussa, todettiin, että kahdesta kolmasosasta näitä riskinuoria oli 32 ikävuoteen mennessä tullut hyvin selviytyviä aikuisia (Werner ja Smith 1992). Tämän tutkimuksen mukaan siis jopa kolme neljästä vaikean lapsuuden kokeneesta lapsesta selviää myöhemmin elämässään hyvin.

Monissa muissakin tutkimuksissa on saatu samankaltaisia havaintoja. Esimerkiksi 1960-luvulla julkaistiin Yhdysvalloissa raportti tutkimuksesta, jossa oli selvitetty sadan normaalin ja hyvin menestyneen amerikkalaisen miehen elämää ja lapsuutta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että valtaosalla näistä miehistä oli menneisyydessään traumaattisia kokemuksia, jotka olivat vähintään yhtä vakavia kuin ne, joilla psykiatrian ja psykoterapian alalla on totuttu selittämään mielenterveyden häiriöitä. Tutkijat totesivat loppupäätelmässään, että "nämä sata miestä, jotka ryhmänä olivat selviytyneet elämässään keskimääräistä paremmin ja joilla ei käytännöllisesti katsoen esiintynyt mielenterveysongelmia, kertoivat lapsuudesta, jossa oli ollut yhtä runsaasti 'traumaattisia kokemuksia' ja muita 'riskitekijöitä' kuin mitä yleensä tulee esille haastateltaessa invalidisoivista oireista kärsiviä psykiatrisia potilaita". (Renaud, H. & Estess, F. 1961)

Kokemus on osoittanut, että ihmiset selviävät tavallisesti hämmästyttävän hyvin niin sodan kauhuista kuin vaikeista perheolosuhteistakin. Vain osa alkoholistien lapsista alkaa varttues-

saan itse juoda, eikä vakavista mielenterveyshäiriöistä kärsivien vanhempien lapsista yleensä tule mielisairaita. Vain pienestä osasta väkivaltaisessa kodissa kasvaneita lapsia tulee myöhemmin väkivaltaisia, ja vain murto-osa niistä, joiden seksuaalista koskemattomuutta on lapsena loukattu, tekee aikuisena itse jotakin vastaavaa.

Ongelmat eivät siirry sukupolvelta toiselle Mendelin perinnöllisyyslakien mukaan. Lapsuudessa koetut vaikeudet ja koettelemukset voivat lisätä henkilön riskiä kärsiä elämässään samantapaisista tai muista ongelmista, mutta ne eivät aiheuta niitä.

Tutkijat Joan Kaufman ja Edward Zigler ovat selvittäneet lasten väkivaltaisen kohtelun ja seksuaalisen hyväksikäytön periytyvyyttä. He ovat kiistattomasti osoittaneet, että yleinen luulo, jonka mukaan nämä ongelmat siirtyvät sukupolvelta toiselle, on haitallinen myytti. He toteavat: "Aikuiset, jotka ovat joutuneet lapsena pahoinpitelyn kohteiksi, joutuvat kuulemaan monta kertaa elämänsä aikana, että hekin todennäköisesti pahoinpitelevät omia lapsiaan. Niinpä hokemasta on joidenkin kohdalla tullut suoranainen itseään toteuttava ennuste. Samalla monista, jotka ovat katkaisseet väkivallan kierteen, on alkanut tuntua, että he ovat käveleviä aikapommeja." Tutkijapari toteaa myös, että tämä laajalle levinnyt ja asioita yksinkertaistava myytti on vaikeuttanut pahoinpitelyn syiden ymmärtämistä ja johtanut harhaan niin lastensuojelijoita kuin sosiaalipolitiikan päätöksentekijöitä.

Psykologi Ingrid Claezon on tutkinut pitkään huumausaineiden käyttäjien lasten selviytymistä Ruotsissa. Hän toteaa tuoreen kirjansa *Mot alla odds* esipuheessa, että "vastoin kaikkea

todennäköisyyttä — vai pitäisikö sanoa vastoin ennakkoluulojamme — osa päihteiden käyttäjien lapsista selviytyy hyvin lapsuudessaan ja myös aikuisina".

Miksi sitten joku näyttää selviävän lapsuudenaikaisista koettelemuksistaan tai myönteisten kokemusten puutteestaan niin paljon paremmin kuin joku toinen? Kysymys on vähitellen alkanut kiinnostaa myös tutkijoita. Alan kirjallisuutta on viime vuosina julkaistu runsaasti, ja aihetta käsitteleviä kongresseja ja seminaareja järjestetään ympäri maailmaa.

Ihmisen selviytymiskyvystä on alettu englanninkielessä käyttää sanaa *resiliency*, joka tarkoittaa likipitäen samaa kuin sanat "vastustuskyky" ja "sisukkuus". Sisukkuustutkimusta on tehty myös Suomessa. Esimerkiksi lastenpsykiatri ja lääketieteen tohtori Eila Räsänen on tutkinut Ruotsiin sodan jaloista siirrettyjen ja vanhemmistaan jopa vuosiksi eroon joutuneiden lasten myöhempää selviytymistä. Hän on havainnut, että valtaosa näistä "sotalapsista" on vastoin yleistä ennakkoluuloa selvinnyt koettelemuksestaan hyvin. Monet kokevat, että heidän koettelemuksensa on ajan mittaan pikemminkin kasvattanut ja vahvistanut heitä kuin tehnyt heistä jollakin tapaa normaalia heikompia kansalaisia.

Asiantuntijat, tutkijat ja psykologian alan oppineet ovat perinteisesti yrittäneet ratkaista inhimillisen käyttäytymisen ongelmaa etsimällä vastausta kysymykseen: "Miksi meistä tulee sellaisia kuin tulee?" Kysymys on tuottanut loputtomasti tietoa riskitekijöistä eli seikoista ja olosuhteista, jotka lisäävät todennäköisyyttämme sairastua, tulla poikkeaviksi tai kärsiä ongelmista. Vaarat on kartoitettu niin tarkkaan, että elämän tiellä tarpominen on alkanut tuntua yhtä uskaliaalta kuin miinakentällä kul-

keminen ja lasten kasvattaminen yhtä riskialttiilta kuin heikoilla jäillä käveleminen. Samalla olemme oppineet näkemään ja vähitellen alkaneet myös hyväksyä sen, että useimpia lapsuuden riskitekijöitä emme parhaalla tahdollakaan — vaikka meillä olisi käytettävissä siihen paljon rahaa — voi kitkeä maailmasta pois.

Kärsimys kuuluu kasvamiseen ja vaikka tekisimme kaikkemme lasten kärsimyksen vähentämiseksi, on ilmeistä, että suuri osa lapsista joutuu varttuessaan kokemaan erilaisia enemmän tai vähemmän traumaattisia kokemuksia. Sekin on tosiasia, että aina tulee olemaan lapsia, joiden kohdalle osuu kohtuuttomasti kärsimystä ja epäonnea. Olemme kulkeneet tien päähän. Enää emme hyödy siitä, että listaamme ja nostamme esiin erilaisia lapsuuden riskitekijöitä, sillä vaikka voimme yrittää vähentää niitä, emme voi kuitenkaan hallita maailmaa emmekä poistaa niitä kaikkia. Niinpä viimeisen vuosikymmenen aikana ovat ammattiauttajat ja tutkijat alkaneet kiinnostua käänteisestä kysymyksestä: "Miksi meistä *ei* tule sellaisia kuin voisi luulla?" On ryhdytty vakavasti pohtimaan sitä, mitkä ovat ne tekijät, jotka suojaavat meitä ja auttavat meitä selviämään *kaikesta huolimatta.*

Sananlasku sanoo, että se mikä ei tapa, vahvistaa, mutta mikä tekee mahdolliseksi sen, että ihmiset kokevat pikemminkin lujittuneensa kuin heikentyneensä vaikeiden kasvuolosuhteittensa johdosta? Howard Goldstein, arvostettu yhdysvaltalainen sosiaalityön emeritusprofessori, kertoo eräässä artikkelissaan ihmisten elämänkaareen liittyvästä tutkimustyöstä, jota hän parhaillaan tekee. Hän on tutkinut joukkoa vanhempia ihmisiä, joita yhdistää se, että he ovat lapsena ennen toista maailmansotaa eläneet ja kasvaneet samassa lastenkodissa. Elämä laitoksessa oli kovaa ja täynnä kärsimyksiä. Henkilökunnalla ei ollut juurikaan koulutusta,

kasvatus oli ahdasmielisen uskonnollista ja ruumiilliset rangaistukset olivat arkipäivää. Olot olivat puutteelliset puhumattakaan siitä, että lapsilla olisi ollut oma nimikkohoitaja kuten nykyisin.

Vastoin yleistä ennakkoluuloa nämä henkilöt ovat lähes poikkeuksetta selvinneet elämässään hyvin, jopa paremmin kuin ihmiset keskimäärin. Haastatteluissa he selittivät onnistumistaan eri tavoin. Jotkut kertoivat, että vaikeat olot opettivat heitä hoitamaan itse omat asiansa. Jotkut viittasivat uskonnolliseen kasvatukseen, jonka he uskoivat antaneen heille oikeat elämänarvot. Jotkut taas puhuivat siitä, miten kovat kokemukset nostivat heidän sisuaan ja heille tuli tarve näyttää, että he pystyvät siihen mihin joku muukin.

Professori Goldstein kirjoittaa, että haastateltujen joukossa oli vain yksi ihminen, yli 60 vuotias Betty, joka puhui lapsuudestaan katkeraan sävyyn. Myös hän oli onnistunut elämässään, hän oli tehnyt pitkän päivätyön kehitysvammaisten lasten opettajana, hänen miehensä arvosti häntä suuresti ja pariskunta oli ylpeä hienosti menestyneistä lapsistaan. Betty kuitenkin kuvasi vuosien takaista elämäänsä laitoksessa ja siihen liittyviä menetyksen kokemuksia katkerana ja kiukkuisena. Professori Goldstein ihmetteli hänen reaktiotaan ja kysyi: "Miten sitten selitätte sen, että noin vaikeasta lapsuudesta huolimatta olette elänyt elämän, jossa on niin paljon sellaista, josta voitte hyvällä syyllä olla ylpeä?"

"Betty alkoi vastata," kertoo Goldstein, "mutta hän jätti vastauksensa kesken ilmeisestikin miettien sitä, mitä hän oli minulle sanonut. Sitten hän yllättäen alkoi kertoa, että hän oli viime aikoina käynyt terapiassa. Hänen isänsä, joka oli ollut hänelle hyvin rakas, oli kuollut pari vuotta aikaisemmin. Isän kuolema oli ollut hänelle kova isku, eikä hän ollut onnistunut toipu-

maan sen tuottamasta masennuksesta. Betty tuli vakavamietteiseksi ja sanoi sitten: 'Tiedättekö, en ollut juuri ajatellut lapsuuttani lastenkodissa ennen kuin menin terapiaan. En ajatellut, että sillä olisi niin suuri merkitys ennen kuin terapeuttini kysyi minulta lapsuudestani. Kun kerroin hänelle elämästäni laitoksessa, terapeuttini järkyttyi kovasti ja sanoi minulle, että minulla on ollut patologisin lapsuus mitä hän on koskaan kuullut.' Betty vaipui hetkeksi ajatuksiinsa ja sanoi sitten mietteliäänä itsekseen: 'Olikohan se?"

Myös Bettyn tapaus osoittaa, että vaikka lapsuudenkokemuksemme vaikuttavat meihin eittämättä suuresti, emme kuitenkaan ole menneisyytemme vankeja. Professori Martin Seligman, tunnettu optimismin tutkija ja "opittu avuttomuus"-käsitteen luoja, on todennut, että "muutos on saavutettavissa ja se kuuluu lähtemättömästi elämään, myös aikuisuuteen. Se miksi olemme mitä olemme on mysteeri, mutta se miten voimme muuttaa itseämme ei ole. Samojen virheiden toistaminen on kutsu oman elämän muuttamiseen. Keskeneräisen käsityön seuraavia kuvioita ei määrää se, mitä kuvioita siihen on ennestään kirjailtu. Kutoja ei ehkä voi vapaasti valita, mitä materiaalia hän kutomiseen käyttää, mutta hän voi tietojaan ja vapauttaan käyttäen määrätä, minkälaisen kuvion hän seuraavaksi kirjailee."

Jotkut ihmiset löytävät jo varhain keinoja ja suhtautumistapoja, joiden avulla he selviytyvät lapsuusajan koettelemuksistaan odotettua paremmin. Mutta mikä estää aikuisena tekemästä sen, minkä toiset ovat tehneet jo lapsena? Sitä ei välttämättä ole helppo toteuttaa, mutta ei varmasti myöskään mahdotonta. On vain opittava ymmärtämään, että useimmat koettelemukset on mahdollista kääntää voitoksi.

Selviytymisen monet keinot

"On myös yksi lause, johon olen useasti tarrautunut, joka menee jotenkin näin: niitä joita koetellaan eniten rakastetaan eniten. Se on kai raamatusta ja se on ollut monesti lohtuni."

Virpi

"Mikä on auttanut sinua selviytymään vaikeasta lapsuudestasi?" oli ensimmäinen kysymys, johon pyysin kirjoittajia vastaamaan. Aihe näytti kiehtovan kirjoittajia, ja he pohtivat sitä mielellään. On tietenkin usein mahdotonta varmuudella tietää, mikä nimenomainen seikka on auttanut selviytymään jostakin vaikeudesta, mutta kysymys on hyödyllinen. Sitä miettimällä voimme oppia huomaamaan, miten laaja on niiden tekijöiden kirjo, jotka mahdollistavat sen, että ihminen taipuu vaan ei taitu.

Länsimaisessa psykologiassa lapsi on perinteisesti kuvattu hauraaksi olennoksi, joka vaurioituu herkästi jo aivan pienenä. Kun lukee kehityspsykologista kirjallisuutta, ei voi välttyä käsitykseltä, että kehittyäkseen henkisesti terveeksi yksilöksi lapsella pitää olla ihanteellinen äiti, läsnäoleva isä ja vähintään yksi si-

sarus. Mutta mistä tällainen mahdoton myytti on peräisin?

Toisen maailmansodan aikana tuhansia lapsia jäi orvoiksi ja heidät sijoitettiin — vai pitäisikö sanoa sullottiin — lastenkoteihin, joissa he joutuivat elämään kurjissa oloissa. Lapset saivat ruokaa, mutta eivät minkäänlaista huolenpitoa tai hoivaa puhumattakaan hellyydestä. Lääkärit huomasivat, että monet näistä lapsista tulivat apaattisiksi ja alkoivat riutua. Jotkut kuolivat ilman varsinaista lääketieteellistä syytä. Lastenpsykiatri Reneé Spitz tutki tätä ilmiötä ja ryhtyi käyttämään siitä nimitystä "anakliittinen depressio". Hän selitti sen johtuvan äidinriistosta eli lapsen joutumisesta eroon omasta äidistään ja valoi siten peruskiven länsimaista psykologiaa vuosia hallinneelle uskomukselle, jonka mukaan ero äidistä on vaarallista ja tuhoisaa lapsen kehitykselle.

Spitz oli väärässä. Anakliittinen depressio ei johtunut siitä, että lapsi joutui eroon äidistään vaan siitä, että sodanjälkeisessä tilanteessa orpolapsia oli liian paljon. Laitoksissa ei yksinkertaisesti ollut riittävästi henkilökuntaa tyydyttämään kaikkien lasten hoivan ja hellyyden tarpeita. Ihmislapsi on sitkeää tekoa. Se selviytyy menetyksistä, mutta ilman hoivaa, hellyyttä ja huolenpitoa sille käy niin kuin emostaan eroon joutuneille eläimille, joita ei kukaan toinen eläin — ei edes toisen lajin edustaja — ota siipiensä suojaan. Reesusapinatkin sairastuvat, jos ne erotetaan poikasena äidistään ja pannaan häkkiin, jossa emon virkaa toimittaa rautahäkkyrä ja pari tuttipulloa. Niistä tulee poikkeavia tai ne menehtyvät infektiosairauksiin. Myös apina tarvitsee pienenä ravinnon lisäksi kosketusta ja vuorovaikutusta.

Spitzin käsite anakliittinen depressio jäi kuitenkin elämään lastenpsykiatriseen perinteeseen ja sitä kautta se tunkeutui vähi-

tellen myös arkiajatteluumme. Aloimme uskoa tutkimusten "osoittaneen", että pienen lapsen joutuminen eroon äidistä on haitallista lapsen kehitykselle. Emme kuitenkaan tulleet ajatelleeksi sitä, että nykyään lapsi ei tällaisessa tapauksessa yleensä joudu täyteen ahdettuun laitokseen, vaan useimmiten jonkun häntä rakastavan ja hänestä välittävän ihmisen hoitoon. Toinen ihminen ei ehkä korvaa äitiä, sillä äiti on tietenkin ainutlaatuinen, mutta hänen antamansa hoito ja huolenpito voi olla hyvinkin riittävä lapsen normaalin kasvun ja kehityksen kannalta. Elämäämme ei ole rakennettu yhden kortin varaan — myös orvoiksi jääneistä lapsista kasvaa normaaleja ihmisiä.

MUUT IHMISET

Se, että lapselta jää puuttumaan jokin kokemus suhteessa vanhempiinsa, ei ole kehityksen kannalta niin kohtalokasta kuin on totuttu ajattelemaan, sillä lapsella on usein mahdollisuus kokea jotakin vastaavaa suhteessa muihin ihmisiin. Esimerkiksi *Maarit* kertoo kirjeessään, että hänen äitinsä kärsi pitkäaikaisesta vaikeasta masennuksesta, eikä sen vuoksi jaksanut olla kiinnostunut lastensa asioista. Maaritin elämässä oli kuitenkin monia muita hänelle tärkeitä ihmisiä, kuten hyvin läheiseksi tullut isoäiti, viisi vuotta vanhempi veli, kummitäti, parhaan kaverin äiti ja kolme kirjeenvaihtotoveria, jotka kaikki välittivät Maaritista.

Psykologiassa kysymys siitä, mikä auttaa ihmisiä selviytymään vaikeasta lapsuudesta, on synnyttänyt käsitteen "suojaavat tekijät". Tutkijat ovat olleet kiinnostuneita selvittämään, mitkä seikat voivat suojata lapsia haitallisten olosuhteiden kielteisiltä

vaikutuksilta. Mitään yksiselitteistä vastausta ei ole löydetty, mutta melko yksimielisiä ollaan siitä, että yksi suojaavista tekijöistä on hyvä suhde johonkin tärkeäksi koettuun ihmiseen.

Jos toinen vanhemmista on jostakin syystä kyvytön osoittamaan lapselle rakkautta, muodostaa lapsi usein erityisen läheisen suhteen toiseen vanhempaansa. Ja jos kumpikaan vanhemmista ei pysty olemaan lapselleen vanhempana, lapsella näyttää olevan ilmiömäinen kyky löytää ympäristöstään itselleen korvikevanhempia. Heidän kauttaan hän voi saada niitä kokemuksia, joita hänen omat vanhempansa eivät pysty hänelle tarjoamaan.

Esimerkiksi *Aila* kasvoi diplomaattiperheessä, jossa vanhemmat matkustivat paljon ja jossa aikaa lapsille ei juuri ollut. Jos Aila olisi laatinut luettelon kaikista niistä asioista, joita paitsi hän oli lapsuudessaan jäänyt suhteessa vanhempiinsa, olisi siitä tullut pitkä. Mutta Aila oli suloinen lapsi, josta pidettiin. Hänellä oli kaksi kummitätiä, joihin hänellä oli lämmin ja läheinen suhde, hän oli ystävystynyt viulunopettajansa kanssa ja hän piti vielä aikuistuttuaankin yhteyttä kahteen kotiopettajaansa, jotka olivat hänelle tärkeitä ihmisiä.

Aila ei ole poikkeus. Ihmisillä, jotka eivät koe saavansa yhdeltä suunnalta sitä mitä he tarvitsevat, on kyky löytää sitä jostakin muualta. Isä voi korvata äidin ja äiti voi korvata isän. Isovanhemmat ja muut sukulaiset antavat usein lapsille rakastetuksi ja ihailluksi tulemisen kokemuksen silloin, kun vanhemmat eivät siihen syystä tai toisesta pysty. Jos lapsilla ei ole mahdollisuutta keskustella asioistaan omien vanhempiensa kanssa, he osoittavat monesti neuvokkuutta löytäessään ympäristöstään muita ihmisiä, joille he voivat kertoa kokemuksistaan ja huojentaa mieltään.

"Minulla oli ja on vieläkin aivan ihana kummitäti", kirjoittaa *Virpi*, jonka sairas veli vei vanhempien kaiken huomion ja joka koki lapsena, että hän oli vanhemmilleen pelkkä taakka. "Hän uskoi minuun ja minä uskoin häneen. Monet itkut hänen kanssaan itkin ja hänen kanssaan olen saanut monet onnelliset lapsuuden muistot".

Yhdysvaltalainen terapeutti Adele Keuch kertoi internetin keskusteluryhmässä, että hänellä oli hyvin paljon traumaattisia kokemuksia synnyinperheessään. "Onnistuin kuitenkin lapsena löytämään itselleni tukiperheen", hän kirjoitti. "Se antoi minulle siivet, joilla olen voinut ylittää menneisyyteni asettamat rajoitukset. Tämä toinen perhe tarjosi minulle hyväksyntää, tukea ja rakkautta — niitä asioita, joita tarvitsin kasvaakseni ihmisenä. He varmaankin auttoivat minua panemaan sielulleni siivet, enkä siitä lähtien ole maankamaraa joutunut koskettamaankaan."

Tiina kertoo kirjeessään siitä, miten hän joutui äidin vakavan sairauden vuoksi jo pienenä sisarustensa lastenhoitajaksi ja sai sen lisäksi vielä kestää isänsä epämiellyttäviä lähentelyjä. "Minulla oli viisas kansakoulunopettaja", hän selittää pohtiessaan omaa selviytymistään, "hän pani minut lausumaan runoja ensimmäisestä joulujuhlasta lähtien — ja minä lausuin — vedet silmissä — kevätjuhlissa, äitienpäivänä, itsenäisyyspäivänä... Tajusin vasta muutama vuosi sitten, että sillä tavalla ujouteni alkoi pikku hiljaa muuttua rohkeudeksi, sisäänpäinkääntyneisyyteni valoisaksi, eteenpäinkatsovaksi."

Myöskään oman ikäisten kanssaihmisten merkitystä ei pidä tässä yhteydessä vähätellä. Monissa saamissani kirjeissä kerrotaan läheisistä ja korvaamattoman tärkeiksi muodostuneista suhteista mm. sisareen, veljeen tai hyvään ystävään. Jotkut ovat

mainneet myös ne kirjeenvaihtotoverit, joihin he olivat muodostaneet luottamuksellisen suhteen. "Minulla on kautta Suomen kirjeystäviä, jotka tukevat ja kuuntelevat minua", kirjoittaa nimimerkki *Lannistettu lapsi, mutta onnellinen aikuinen.*

LUONTO

Ihmisen kyky löytää suojaavia tekijöitä ja korvaavia kokemuksia ei kuitenkaan rajoitu vain vainuun, jonka avulla hän löytää ympäristöstään toisen, hänestä välittävän ihmisen. Meillä näyttää olevan ihmeellinen taito hyötyä myös muunlaisista hyvistä lapsuudenkokemuksista. Esimerkiksi kotieläimet kuuluvat niihin tärkeisiin, ihmisen selviytymistä tukeviin tekijöihin, joiden merkitystä ei aina tule ajatelleeksi.

"Meillä oli koira", kirjoittaa nimimerkki *Selviytyjä,* joka sanoo muuttuneensa "rumasta ankanpoikasesta jos nyt ei joutseneksi niin ainakin hanheksi. Se oli koko perheelle tärkeä. Ihmisiä ei halattu, mutta koiraa kyllä."

Koirat, kissat ja muut rakkaat lemmikit tarjoavat pyyteetöntä hellyyttä ja ymmärrystä lukemattomille lapsille. Näin kirjoittaa *Seija:* "Koska olen hyvin eläinrakas ja luonto on minulle tärkeä, on niilläkin ollut oma merkityksensä elämässäni. Erityisesti koirat ovat vallanneet sydämeni."

Luonto on ollut monelle ihmiselle selviytymisen ehto. Saamissani kirjeissä korostetaan usein sitä, miten tärkeäksi luonnon seuraaminen ja luonnossa liikkuminen on koettu.

Esimerkiksi *Anna-Liisa*, jota lapsena pilkattiin ja kuritettiin varsin julmasti sekä kotona että koulussa, kertoo, että luonto oli

hänelle paitsi pakopaikka myös myönteisten kokemusten lähde. "Isompana viivyin metsässä niin paljon kuin vain mahdollista. Rakastin luontoa ja sen eri ilmiöitä, samoin kuin vuodenaikojen vaihtelua. Luontoon liittyy kaikki lapsuuteni ihanat muistot."

Moni meistä muistaa, kuinka meillä lapsena oli jokin itsellemme tärkeä aurinkopaikka pihalla tai metsässä. Se saattoi olla vaikkapa suuri kivi rannalla tai mäen laki, jossa saimme rauhassa haaveilla ja pohtia asioitamme. Nuorisokirjojen sankareillakin on usein jokin oma piilopaikka, jossa ajatukset selkiytyvät ja kaoottinen maailma löytää järjestyksen.

MIELIKUVITUS

Ihmisellä on ainutlaatuinen kyky loihtia itselleen mielikuvituksen avulla kokemuksia ja elämyksiä, joita todellisuus ei pysty tarjoamaan. Lapset pääsevät tarpeen tullen haaveiden ja kuvitelmien maailmaan yhtä helposti kuin Lewis Carrollin Liisa sukeltaessaan Ihmemaahan. Siellä heidän seuranaan voi olla yhtä hyvin mukavia leikkitovereita kuin ymmärtäviä aikuisia, ja siellä he voivat unelmissaan kokea sen, mikä todellisuudessa ei ole heille mahdollista. Kirjailijat, näyttelijät ja muut luovat taiteilijat kertovat usein elämäkerroissaan tai haastatteluissaan vaikeista kasvuolosuhteistaan, ja onkin todennäköistä, että he ovat lapsuudessaan oppineet käyttämään mielikuvitustaan tavalla, josta heille on myöhemmin ollut hyötyä.

Mielikuvitus auttaa paitsi lapsia myös aikuisia selviytymään koettelemuksista. Itävaltalainen psykiatri Viktor Frankl on kirjoissaan koskettavasti kuvannut, miten hänelle keskitysleirissä

ollessaan oli suurta hyötyä siitä, että hän eli tulevaisuudessa ja haaveili vapauduttuaan julkaisevansa kirjan kokemuksistaan. Kokemustensa ja havaintojensa perusteella hän kehitti suositun terapiasuuntauksen, logoterapian, jonka eräs perusväittämistä on, että hyvinvointiamme määrää pikemminkin mielikuvamme tulevaisuudesta kuin muistomme menneisyydestä. Ihmiset, jotka ovat selvinneet hengissä vankileiriltä, kidutuksesta tai kidnappauksesta, puhuvat usein siitä, miten he mielikuvituksensa avulla säilyttivät järkensä helvetillisissä olosuhteissa.

Satu, viiden lapsen isoäiti, jonka lapsuus oli poikkeuksellisen vaikea, kertoo, miten tärkeää hänelle oli kyky tarpeen tullen paeta mielikuvitusmaailmaan. Hän kirjoittaa: "Olin kolmivuotiaasta lähtien suuri ajattelija. Olin varma kuninkaallisesta syntyperästäni ja mikäpä aamuauringossa oli istua, hieroa kasteista nurmea jalkapohjiin ja odottaa prinssiä. Se helpotti kummasti elämän ankeudessa."

Saamistani kirjeistä olen poiminut myös seuraavat koskettavat esimerkit.

"Minulta ovat psykologit kyselleet onko ollut itsemurha-ajatuksia ja ihmetelleet kuinka olen selvinnyt ilman niitä, mutta lapsena minulla oli salainen mielikuvitusperhe ja he rakastivat minua, sain heiltä sen mikä kotoa puuttui", kirjoittaa *Terttu*, joka lapsena kärsi siitä, että hänen isäpuolensa kopeloi häntä, ja joka koki, että hänen äitinsä inhosi häntä.

"Mielikuvitukseni on aika vilkas. Keksin leikkejä, puhuin mummin harmiksi peilikuvani kanssa, opin lukemaan viisivuotiaana, kuljeskelin metsässä, makasin suurella kivellä ja katselin taivaan pilviä, lauloin suureen ääneen ja juttelin kuviteltujen olentojen kanssa", kertoo *Lea*, jonka vanhemmat antoivat hänet

mummin hoitoon toiselle paikkakunnalle.

"Luulenpa että minua on auttanut eteenpäin rajaton mielikuvitukseni, joka jo lapsena ollessani kuljetti minut pois, kun oli paha olla. Vieläkin se pahan paikan tullen on apunani ja antaa toivoa huomiseen", kirjoittaa *Tiina*, joka on kasvanut alkoholistiperheessä.

KIRJOITTAMINEN JA LUKEMINEN

Monet vastaajista mainitsevat itse auttaneensa itseään kirjoittamalla päiväkirjaa, runoja tai muita tekstejä.

"Minut pelasti kirjoittaminen. Kun en saanut lapsena sanoa, loin oman maailman jonne pakenin. Siellä paistoi aina aurinko, kasvoi metsämansikoita ja meren aallot keinuttelivat venettä, jonka pohjalla olin piilossa. Kirjoittaminen on minulle pakotie, purkautumistie, henkinen siivous ja ihanin harrastus. Kun tekstejäni julkaistaan koen suurta iloa, minä osasin", kertoo *Taina*, joka kärsi lapsuudessaan säännöllisestä ja rajusta ruumiillisesta kurituksesta.

Seuraava *Virpin* kommentti kuvaa todennäköisesti monen suomalaisen tuntoja: "Mä en puhu tunteistani muille, mut mä 'analysoin' niitä itsekseni ja kirjoitan päiväkirjaa. Siks kai mä en oo vielä 'pimahtanut'."

Virpi kasvoi väkivallan varjossa. Hän joutui lapsena mm. näkemään, miten hänen äitinsä koetti hukuttamalla tappaa hänen veljensä, ja hän oli kyydissä autossa, jonka hänen äitinsä yritti ajaa rekan alle. Lisäksi äiti yritti viisi kertaa itsemurhaa, isäpuoli uhkasi tappaa hänet ja vaari ampui itsensä.

"Olen kirjoittanut päiväkirjaa intensiivisesti jo parinkymmenen vuoden ajan ja koko ajan olen tuntenut vahvaa kirjallista halua siihen. Luen myös paljon. Ehkä ne ovat olleet parasta terapiaa, on voinut keskittyä itsensä kanssa olemiseen. Elinikäinen haave on ollut julkaista omat muistelmat joskus 80-vuotiaana, sillä olen kyllä elänyt niin merkillisen elämän. Saa nähdä miten käy", kirjoittaa *Elisa.*

Kirjoittamisen terapeuttinen merkitys on ollut tiedossa jo kauan, mutta vasta viime aikoina on psykoterapian alalla toden teolla ryhdytty käyttämään kirjoittamista terapiamuotona. Yksinkertainen mutta tehokas terapeuttisen kirjoittamisen menetelmä on pyytää asiakasta kirjoittamaan kirje, jota ei ole tarkoitettu lähetettäväksi eteenpäin. Jos esimerkiksi asiakas on katkera jollekin henkilölle, joka on häntä käyttäytymisellään loukannut, häntä voidaan pyytää kirjoittamaan tälle henkilölle. Kun asiakas on saanut kirjeen valmiiksi, häntä voidaan vielä pyytää vastaamaan siihen itse. Tällainen "sisäinen kirjeenvaihto" auttaa usein saamaan etäisyyttä menneisyyden tapahtumiin. Ihmisen on helpompi ymmärtää asioita, kun hän pystyy näkemään ne myös toisten ihmisten silmin.

Monet vaikean lapsuuden kokeneet ihmiset ovat harrastaneet pienestä pitäen aktiivisesti lukemista. Toiset ovat kaunokirjallisuuden suurkuluttajia, toiset taas suorastaan ahmivat psykologian ja elämäntaidon populaaria tietokirjallisuutta. Moni korostaa sitä, että kirjojen lukeminen on auttanut heitä suuresti. Esimerkiksi teologi Tommy Hellsten kuvaa menestyskirjassaan *Virtahepo olohuoneessa* miten vapauttavana hän itse koki tutustumisen alkoholistiperheissä kasvaneiden lasten elämästä kertovaan kirjallisuuteen. "Luin sitä ahmien. Tunsin että ensimmäi-

sen kerran joku oli todella käsittänyt mistä minun elämässäni oli kyse. Sain tiedon asiasta joka oli vaivannut minua koko elämäni ajan."

Kirjat ja tietenkin myös elokuvat ja muut kulttuurituotteet auttavat meitä selviytymään. Hyvin usein ihmiset lukevat mielellään juuri sellaista kirjallisuutta, joka käsittelee lapsuudesta tuttuja aiheita. Kirjat "nostavat kissoja pöydälle", avaavat arkoja aiheita ja osoittavat, että se mikä meistä tuntuu kaikkein yksityisimmältä, onkin yleistä. Ne opettavat meille suvaitsevaisuutta saadessaan meidät ymmärtämään paremmin itseämme ja muita ihmisiä.

"Minua ovat auttaneet kirjat!" kirjoittaa nimimerkki *Sirpale*, joka ei muista, että häntä olisi koskaan kotona kiitetty tai kehuttu. Hänen kuvaavin ja kipein lapsuudenmuistonsa on se, kun hän kertoi äidilleen, miksi hän halusi isona tulla, ja hänen äitinsä vastasi siihen: "Minusta tuntuu, ettei sinusta tule mitään." "Luin paljon ja kaikenlaista", hän jatkaa, "kirjan kanssa koin elämän ilot ja surut. Kirjat antoivat lohtua, opettivat ymmärtämään, antoivat uusia näkökulmia. Kirjat olivat minulle peili, josta peilasin itseäni koko ajan. Ne auttoivat minua kasvamaan."

Riitta joutui ahtaassa kodissa nukkumaan samassa sängyssä isänsä kanssa, joka käytti häntä usein öisin seksuaalisesti hyväkseen. Myös hänelle kirjat ovat merkinneet paljon. "Luin kirjoja kasvatuksesta, luin psykologiaa, luin Raamattua. Muista sain apua, vain Raamattu ahdisti. Ilmeisesti en osannut sitä lukea tai sitten sitä ei ole osattu kirjoittaa. Viktor Franklin kirja *Ihmisyyden rajalla* teki minuun kaikkein suurimman vaikutuksen aikanaan. Se oli alku mun kasvulle. Kun kerran tuokin selvisi toivon

varassa niin johan nyt on jotakin jos mä en saa itseäni vahvaksi ja elä niin että sitten kun on aika mä löydän miehen joka on hellä ja luotettava. Löysin kuin sattumalta aina oikean kirjan, juuri sen jota tarvitsin. Aloinkin ajatella että Jumala pudottaa käteeni aina oikean kirjan. Ja uskon vieläkin."

Kirjat ovat monelle ihmiselle olleet myös tarpeellista viihdettä, jonka avulla he ovat hetkellisesti voineet unohtaa huolensa ja vaikeutensa: "Olen aina ollut kova lukemaan", kirjoittaa *Raija*, joka koki vanhempiensa riitaisen avioeron hyvin vaikeana. "Elin ja elän vieläkin joskus kirjojen mielikuvitusmaailmassa ja unohdan ikävän todellisuuden. Suuri apu selviytymisessä on ollut myös unohtamisen taito. Olen halunnut pyyhkiä pois mielestäni ikävät asiat joiden penkominen on ollut tuskallista."

MUITA KEINOJA

Kun ryhdytään tarkastelemaan seikkoja, jotka auttavat ihmisiä selviytymään, huomataan pian, että suojaavien tekijöiden luettelo on lähes ehtymätön. Edellä on puhuttu ihmisistä, kotieläimistä, luonnosta, mielikuvituksesta, kirjoittamisesta ja kirjallisuudesta, mutta lista jatkuu. Monia lapsia auttaa selviytymään se, että he huomaavat menestyvänsä koulussa tai olevansa kyvykkäitä jossakin harrastuksessa, kuten urheilussa, musiikissa, käsitöissä, peleissä tai partiossa.

"Harrastukset veivät ajatukset pois ikävistä kotiasioista, mieli sai levätä ja ruumiista poistui jännitykset urheillessa. Piirtäessäni ja maalatessani kotona useita tunteja kuvasin ehkä tunteitani väreillä, joka tapauksessa työn valmistuttua oli huojentunut

olo", kirjoittaa sota-aikana lapsuutensa elänyt *Juhani*.

Sarin kommentti: "Koulussa ja opinnoissa kohtalaisesti menestyminen ovat auttaneet sisäistämään 'minä olen hyvä ihminen'-ajatusta", heijastelee varmasti monen vaikeista oloista huolimatta hyvin selviytyneen lapsen kokemusta.

Monet vaikean lapsuuden eläneet ihmiset kertovat siitä, miten heidän oli olosuhteiden vuoksi pakko itsenäistyä jo nuorena ja ottaa vastuu omasta elämästään. Joidenkin pelastuksena on ollut juuri tuo varhainen lentäminen pois pesästä.

Nimimerkki *Etsin kunnes löydän sun*, joka joutui isäpuolensa seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi, kirjoittaa: "Tuo aikainen lähtö kotoa oli ratkaisu siihen, että pääsin pois helvetistä."

Myös *Markun* kohdalla lähteminen näyttää olleen pelastus: "Pieksämistäni jatkui murrosikään saakka. Viimeisen kerran isä hakkasi minua suutarin remmillä, otti nitroja ja kirosi, että minun takiani häneltä lähtee henki. Heti kun koulu loppui karkasin kotoa."

Tietynlaiset luonteenpiirteet ja asennoitumistavat vaikuttavat selviytymisen kannalta hyödyllisiltä. Tällaisia ovat mm. voimakastahtoisuus, itsepäisyys ja päämäärätietoisuus. Saamissani kirjeissä monet kertovat, miten heissä jo lapsena heräsi tietynlainen näyttämisen halu, joka auttoi heitä selviämään.

Esimerkiksi *Ritva*, joka menetti lapsena vanhempansa ja jota hänen adoptioäitinsä kuritti usein ruumiillisesti, uskoo, että hän on sinnikkyytensä, periksiantamattomuutensa ja itsepäisen luonteensa vuoksi selvinnyt siihen, missä nyt on. Myös *Paula* uskoo, että hänen selviytymisensä selitys löytyy hänen voimakkaasta tahdostaan. "Olen aina tiennyt mitä haluan ja pyrkinyt selviytymään vaikeuksienkin läpi kohti tavoitteitani. Eräs esi-

mieheni sanoikin minua uuteen tehtävään laittaessaan että 'sinähän pysyt vaikka kynsistäsi seinällä kiinni jos niin haluat'."

Iiris, joka kärsi vuoteenkastelusta, sai kuulla monet haukut lapsuudessaan, mutta hän löysi vähitellen suhtautumistavan, josta hän sai voimaa. "Haettiin esimerkiksi lunta pesuvatiin, minun piti istua siihen ilman housuja ja sitten komennettiin nuoremmat sisarukset ympärille katsomaan 'meidän sikaa', 'pisikettä', 'kusiketta' — nimityksiä riitti. Tai sitten levitettiin lakana näkyvälle paikalle, että 'koko kylä näkee millainen sika meillä on.' Kun nuorena pääsin konttoriopistoon äitini sanoi: 'Miten sinä nyt sellaiseen, ethän sinä noilla isoilla käsilläsi pysty edes koneella kirjoittamaan.' Minä päätin näyttää ja myöhemmin konekirjoitusnopeuteni oli suomenmestaruustasoa."

Jaakko, jolla on ikää komeat 84 vuotta, on ollut mukana kolmessa sodassa. Hän on naimisissa ja hänellä on neljä lasta, kymmenen lastenlasta ja kuusi lastenlastenlasta. Hän kirjoittaa: "Kun ei ollut kotia eikä sukulaisia niin minua on huutokaupalla kunta myynyt että kuka halavimmalla ottaa hoitoonsa. Sain kuulla sitten koulussa ollessanikin nimen 'kunnan elätti'. Se kasvatti vain sisua ja päätin, että kun tulen aikuisemmaksi niin tien niin kovasti työtä ja näytän vielä, että eletään sitä meilläkin. Ja nyt on hyvä muistella menneitä aikoja. Niistä olisi vaikka kirjan kirjoittaisi. Olen ikäni tehnyt kovasti työtä ja olen nyt tyytyväinen elämääni."

Olen vakuuttunut siitä, että huumori näyttelee suurempaa osaa ihmisen selviytymisessä kuin arvaammekaan. Moni kirjoittajista mainitsee huumorin yhdeksi selviämiskeinoistaan, mutta kirjeissä ei kerrota tarkemmin, millä tavoin huumoria on viljelty. Syy on ymmärrettävä: henkilökohtaisesta tragikoomisesta

huumorista on vaikea kirjoittaa. Voimme tuntea suurta helpotusta, kun saamme tilaisuuden nauraa vaikkapa sisarustemme kanssa menneisyyden kipeille kokemuksille, mutta nuo jutut ovat sisäpiirin vitsejä, joita ulkopuolisten ei voi odottaa ymmärtävän.

Kun ihminen osaa nauraa omalle kohtalolleen ja nähdä menneisyytensä pikemminkin koomisessa kuin traagisessa valossa, hän vapautuu sen kahleista. Kautta aikojen ihmiset ovat vitsailleet vakavista asioista ja viljelleet mustaa huumoria setviessään kokemiaan kauheuksia. Steven Spielbergin ohjaamassa, natsien polttouhreista kertovassa elokuvassa *Schindlerin lista* on kohtaus, jossa ryhmä juutalaisia seisoo ringissä keskellä keskitysleirin kolkkoa pihaa ja kertoo toisilleen keskitysleiriaiheisia kaskuja. Huumorin käyttäminen siinä saattoi hämmentää elokuvan katsojaa, mutta leiriläisille se oli ilmeisestikin tärkeimpiä keinoja selvitä päivästä toiseen.

Tutustuessani kriisiterapiaa ja katastrofipsykologiaa käsittelevään kirjallisuuteen olen kiinnittänyt huomiota siihen, miten harvoin alan asiantuntijat ottavat vakavassa mielessä esiin huumorin hyödyllisenä toipumisen keinona. Kadunmies tietää kuitenkin, että kaikkiin asioihin piiloutuvan humoristisen puolen löytäminen on tehokkaimpita tapoja selviytyä rankoista tilanteista ja kokemuksista.

Taina valaisee hieman huumorin tätä puolta kertoessaan omasta tavastaan käyttää huumoria, kun hän on halunnut auttaa itseään ja lapsiaan selviytymään miehensä alkoholismista ja väkivaltaisuudesta. "Muistan arkipäiviä jolloin koko perhe, lapset ja minä, olimme alakuloisia ja huolestuneita jostakin todellisesta asiasta. Menin joskus isojen peilien eteen ja aloin tanssia. Tein

mitä kummallisimpia hyppyjä ja liikesarjoja kunnes tanssimisesta ei tullut mitään. Kerroin lapsille myös 'hulluja' juttuja ja satuja ja teimme yhdessä muitakin hassuja tempauksia. Ne olivat meidän yhteisiä elämänselviytymiskeinoja. Vaikka lapset ovat aikuisia he saattavat vielä joskus pyytää minua tanssimaan peilin edessä ja yleensä minä suostun — sen ilon suon itselleni ja lapsilleni."

Myöskään uskonnon merkitystä selviytymisessä ei voi vähätellä. Varmasti on lukemattomia vaikean lapsuuden kokeneita ihmisiä, joille usko on antanut voimaa ja toivoa. Uskoon tuleminen on ollut monelle suoranainen pelastus ja moni on voinut puhua luottamuksellisesti uskontovereittensa kanssa asioista, joista toiset eivät uskalla puhua edes ammattiauttajille.

En ole tässä kirjassa erityisesti korostanut psykoterapian ja mielenterveydellisen hoidon merkitystä ihmisten selviytymisen tukena, mutta se ei tarkoita, että haluaisin väheksyä ammatillisen avun hyödyllisyyttä. Olen vain halunnut painottaa sitä, että selviytymisen keinoja on monia. Antakaamme lopuksi puheenvuoro nimimerkille *Paljon kärsinyt*, joka kertoo, miten paljon terapia on häntä auttanut. "Jouduin koko lapsuuteni insestin uhriksi. Äiti yllätti minut ja veljeni rysän päältä ollessani 11-vuotias ja haukkui minut huoraksi ja antoi selkään. Kuukautiseni olivat runsaat ja epäsäännölliset ja mennessäni töihin ne jäivät kokonaan pois. Olin ylirasittunut ja jouduin mielisairaalaan saamaan hormonihoitoa, mutta en uskaltanut kertoa lapsuudestani. Sen jälkeen menin naimisiin, mutta liitto päättyi lapsettomuuteen ja miehen uskottomuuteen. Olin rahaton, jouduin eläkkeelle ja kärsin unettomuudesta. Tein suojatöitä ja autoin kotona maalla, kunnes kaksi vuotta sitten muuttui koko elämäni.

Kerroin psykologille lapsuuteni traumat ja minulta vähennettiin lääkkeitä ja kuukautiseni alkoivat jälleen pelata. Suhde mieheenkin sai aivan uusia ulottuvuuksia ja tarmoni senkun kasvoi. Elän viisikymppistä lähennellessäni elämäni parasta aikaa. En jaksa käsittää miksi minä olin äitini mielestä syyllinen. Suhteeni äitiini on kuitenkin kunnossa nykyään. Lapsuus kovetti minut kestämään maailman kolhut, mutta samalla se opetti, että ei pitäisi salata asioita. Aina on joku joka ymmärtää. Nyt elämäni täyttää työ ja rakkaus. Olen aivan kuin päässyt pahalta puolelta valoon ja nautin jokaisesta hetkestä, jotka saan elää tässä kauniissa maassa. En ole katkera vaan nöyrä ja kiitollinen."

Kysymys siitä, mikä meitä on auttanut selviämään "kaikesta huolimatta" tai "niinkin hyvin", on ilmeisesti hyödyllinen. Se nostaa elämästämme esille voimavaroja, joita emme välttämättä muuten tule ajatelleeksi. Eräs kirjoittajista toteaakin: "Tuota kysymystä olisi pitänyt pohtia jo paljon aikaisemmin elämäni varrella, koska pohtiessani huomasin kuinka monta vahvuutta minä omistan."

Ymmärrys auttaa

"Kauan sitten eli Intiassa nuori nainen nimeltä Kisa Gotami. Hän tapasi miehen, johon hän rakastui ja joka myös rakasti häntä. Pariskunta avioitui eikä aikaakaan kun heille syntyi poika. Vanhemmat olivat hyvin onnellisia seuratessaan poikansa varttumista. Ollessaan kahden ja puolen vuoden ikäinen poika kuitenkin yllättäen sairastui ja kuoli. Kisan maailma romahti. Hänet valtasi niin suuri suru, että hän ei suostunut uskomaan, että poika oli kuollut. Hän kulki ympäriinsä kantaen pojan pientä ruumista sylissään kysellen ihmisiltä epätoivoisesti lääkettä, joka parantaisi pojan. Lopulta Kisa Gotami löysi tiensä kuuluisan Buddhan luo ja pyysi tätä parantamaan poikansa. Buddha katsoi Kisaa ja tuntien suurta myötätuntoa hän sanoi: 'Kyllä, minä autan sinua, mutta sitä ennen tarvitsen kourallisen sinapinsiemeniä.' Kun Kisa ilmoitti että hän on valmis tekemään mitä tahansa hankkiakseen tarvittavan määrän siemeniä, Buddha lisäsi: 'Mutta siementen tulee olla peräisin kodista, jossa kukaan ei ole menettänyt lastaan, puolisoaan

eikä vanhempaansa. Kaikkien siementen on oltava peräisin sellaisesta talosta, jossa kuolema ei ole vieraillut.'

Kisa Gotami meni talosta taloon kysellen sinapinsiemeniä, mutta joka talossa hän sai saman vastauksen: 'On meillä sinulle sinapinsiemeniä antaa, mutta meitä on elossa vähemmän kuin meitä on kuollut.' Jokainen oli menettänyt isän tai äidin, vaimon tai miehen, pojan tai tyttären. Hän vieraili monissa kodeissa ja sai aina kuulla erilaisista menetyksistä. Kun hän oli käynyt kylän kaikissa taloissa hänen silmänsä aukenivat ja hän ymmärsi, että kukaan ei säästy elämässään menetyksiltä ja surulta ja että hän ei ollut yksin. Hänen surunsa oli muuntunut myötätunnoksi kaikkia surevia ihmisiä kohtaan. Nyt hän kykeni suremaan poikansa kuoleman ja hautaamaan tämän ruumiin."

Vanha buddhalainen tarina

Yksi 1990-luvun merkittävistä psykologian edistysaskelista on kriisi- ja katastrofipsykologian kehittyminen. Sen avulla on opittu ymmärtämään paremmin sitä, miten ihminen reagoi traumaattisiin kriiseihin ja miten selviytymistä voidaan edistää. Järkyttävässä tilanteessa ihminen ei tiedä, miten hänen tulisi toimia, ja siksi hän toimii vaistonvaraisesti. Hän tekee sen minkä sillä hetkellä parhaaksi näkee. Vasta jälkeenpäin hän alkaa käydä kokemaansa läpi ja pohtia sellaisia kysymyksiä kuten:

— Mitä siinä oikein tapahtui?
— Miksi kävi niin kuin kävi?
— Kenen syytä se oli?
— Olisinko voinut tehdä jotakin estääkseni sen mitä tapahtui?
— Mitä minusta nyt ajatellaan?

Se, miten ihminen vastaa tällaisiin ja muihin vastaaviin kysymyksiin onnettomuuden jälkeen, vaikuttaa hänen selviytymiseensä. Esimerkiksi rikoksen uhria auttaa se, että hän ymmärtää mitä tapahtui, että hän ei syytä tapahtuneesta itseään, että hän tajuaa toimineensa siinä tilanteessa niin järkevästi kuin olosuhteet huomioon ottaen oli mahdollista ja on toiveikas sen suhteen, että hänen on mahdollista toipua kokemastaan.

Kriisipsykologiaan liittyy oleellisesti psykologinen ensiapu, "jälkipuinti", josta usein suomenkielessäkin käytetään englanninkielistä termiä *debriefing*. Siinä järkyttävien kokemusten uhriksi joutuneille ihmisille tarjotaan välittömästi tapahtuman jälkeen — jopa jo samana tai seuraavana päivänä — mahdollisuus keskusteluun, jossa käydään läpi tapahtunut ja tuetaan ihmisten selviytymistä.

Debriefingin avulla kriisin kokeneet ihmiset saavat etäisyyttä kokemaansa, kuulevat miten muut ovat reagoineet vastaavassa tilanteessa ja ymmärtävät paremmin itseään ja toisiaan. He vakuuttuvat siitä, että heidän reaktionsa ovat olleet normaaleja ja asiaankuuluvia ja huomaavat, että he eivät olisi voineet niillä tiedoilla ja taidoilla, jotka heillä siinä tilanteessa oli, estää onnettomuutta tapahtumasta. Debriefingin tarkoituksena on antaa ihmisille toivoa: vaikka kokemus olisi ollut kuinka järkyttävä tahansa, siitä voi aikaa myöten selviytyä.

Pelottavat tai ahdistavat kokemukset muuttuvat vähemmän pelottaviksi ja ahdistaviksi, kun ihminen saa niihin etäisyyttä ja ymmärtää, mitä oikein tapahtui ja mistä siinä kaikessa oli kyse. Esimerkiksi alkoholistiperheissä kasvaneiden lasten selviytyminen ei näytä riippuvan niinkään siitä, miten kauheita kokemuksia näillä lapsilla on kuin siitä, onko heillä ollut kasvunsa aikana joku toinen ihminen, jonka kanssa he ovat voineet puhua kokemuksistaan ja tehdä sen, mihin debriefing tähtää. Kyseessä on voinut olla kuka tahansa ihminen, perheenjäsen, sukulainen, kummitäti, tukihenkilö tai kohtalotoveri, toinen lapsi, jolla on ollut perheessään vastaavia ongelmia. Puhuminen auttaa lapsia saamaan etäisyyttä perheensä vaikeuksiin. He eivät syytä ongelmista itseään ja oppivat suhtautumaan asioihin tyynemmin ja vähemmän henkilökohtaisesti.

"Tiesin, että äitini oli alkoholisti", kirjoittaa *Risto*, "siitä puhuttiin perheessämme usein. Hän saattoi jättää meidät illalla yksin kotiin ja mennä kapakkaan. Ja voi niitä kertoja jolloin hän lupasi sitä tai tätä eikä siitä sitten tullut mitään. Tottakai se oli aina pettymys, mutta minä tiesin että hän on alkoholisti ja alkoholistit ovat sellaisia."

Vasta viime aikoina on ymmärretty, miten tärkeää on suoda erilaisten koettelemusten uhreiksi joutuneille lapsille mahdollisuus puhua kokemuksistaan ja tavata kohtalotovereitaan. Keskustelutilaisuuksia ja kokoontumisia on järjestetty mm. sodan jaloissa kasvaneille lapsille, perheväkivallan ja insestin uhreille sekä alkoholistiperheiden lapsille. Monista sairauksista, vammoista ja ongelmista kärsivien ihmisten perheet voivat osallistua sopeutumisvalmennukseen, kursseille ja leireille, jotka tarjoavat myös lapsille mahdollisuuden saada asiasta tietoa sekä ta-

vata ja keskustella samassa tilanteessa olevien kanssa.

Esimerkiksi Yhdysvalloissa on sopeutumisvalmennuksella ryhdytty viime vuosina aktiivisesti tukemaan lapsia, joiden vanhemmista toinen kärsii pitkäaikaisesta depressiosta. Tiedetään, että vanhemman masentuneisuus on riskitekijä, joka lisää lapsen todennäköisyyttä sairastua myöhemmin elämässään samaan sairauteen. Kun on tutkittu lapsia, jotka ovat kasvaneet depressioperheessä mutta jotka eivät ole myöhemmin itse kärsineet masennuksesta, on havaittu hyvin selviytyneiden lasten ymmärtävän, että kyseessä on heistä riippumaton sairaus. Tämän havainnon perusteella annetaan lapsille masennusperheiden sopeutumiskursseilla selkeää tietoa depressiosta. He saavat tilaisuuden kysellä ja keskustella kaikista heidän mieltään painavista kysymyksistä ja lisäksi tavata kohtalotovereitaan. Tulokset ovat olleet niin rohkaisevia, että toimintaa on laajennettu koskemaan myös muita mielenterveyshäiriöitä.

Järkytyksiin ja kielteisiin kokemuksiin liittyvien tunteiden, kuten hämmennyksen, häpeän ja syyllisyyden, purkaminen tapahtuu parhaiten lapsuudessa, mutta se ei ole kuitenkaan koskaan liian myöhäistä.

"Isäni oli melkoinen itsevaltias", kertoo *Heli* pohtiessaan lapsuuttaan. "Hän piti komennon täysin käsissään. Hänen kanssaan ei voinut olla eri mieltä. Hän sai vähän väliä voimakkaita raivokohtauksia, joiden kohteeksi joutui säännönmukaisesti äitini. Selvin muistikuvani noilta ajoilta on pelko. Se oli tavattoman ahdistavaa, koska lapsena en pystynyt jäsentelemään asioita, en voinut ymmärtää mitä tapahtui ja miksi. Oli vain vaikeaa ja pelottavaa olla kotona. Äitiä olisin halunnut puolustaa ja auttaa, mutta pelko isää kohtaan oli liian suurta ja lamauttavaa. Muis-

tan, kuinka toivoin, että isä ja äiti olisivat eronneet, mutta he eivät eronneet. Siinä sitten kasvoimme ja vuorollamme sitten lähdimme pesästä maailmalle. Aikuistuessani aloin tietää asioista ja jollakin tapaa nähdä asiat laajemmin. Aloin ymmärtää miksi isä käyttäytyi niin kuin käyttäytyi. Aloin myös nähdä niitä hyviä puolia, joita hänessä kuitenkin oli vaikka huonot puolet nähdään ja koetaan aina selvimpinä. En missään vaiheessa ole hyväksynyt sitä pahaa mitä jouduin näkemään, mutta olen oppinut kuitenkin hieman ymmärtämään hänen käyttäytymisensä syitä ja sen seurauksia."

On monta tapaa oppia paremmin ymmärtämään menneisyyden kokemuksia. Voimme lukea kirjallisuutta, kuunnella asiantuntijoita, pohtia tapahtumia mielessämme tai keskustella muiden ihmisten kanssa, jotka ovat kokeneet jotakin samaa.

Leila kärsi lapsena äitinsä arvaamattomuudesta. Hän oli miettinyt päänsä puhki yrittäessään ymmärtää äitiään, jonka mieli vaihtui niin, että hän oli väliin onnellinen ja hyväntuulinen ja sitten yhtäkkiä synkkä ja vihainen. Leila ei koskaan voinut tietää millä tuulella hänen äitinsä oli, ja häneltä kului paljon energiaa siihen, että hän yritti ennustaa äitinsä reaktioita. Hän oli teini-ikäinen, kun hän kerran luki lehdestä maanis-depressiivisyydestä (joka nykyisin kulkee nimellä kaksisuuntainen mielialahäiriö) ja silloin hän ymmärsi, mikä hänen äitiään vaivasi. Hän meni kirjastoon ja luki kaiken löytämänsä aihetta käsittelevän kirjallisuuden. Hän tajusi, mistä äidin käyttäytymisessä oli kyse, ja kun äiti muutamaa vuotta myöhemmin joutui ensimäistä kertaa psykiatriseen sairaalaan hoitoon ja sai kyseisen diagnoosin, Leila tiesi olleensa oikeassa.

Nykyisin on paljon erilaisia ryhmiä, joissa ihmiset voivat

keskustella toisten samanlaisia vaikeuksia lapsuudessaan kokeneiden ihmisten kanssa. Tunnetuimpia näistä ryhmistä ovat Alkoholistien aikuiset lapset -ryhmät eli ns. läheisriippuvuusryhmät, jotka noudattavat AA-liikkeen oppeja. Ryhmissä voivat vanhempien alkoholismista tai muusta sairaudesta lapsuudessaan kärsineet keskustella kokemuksistaan ja siten selviytyä elämässään eteenpäin.

Viime vuosina ovat monet ihmiset löytäneet internetistä luontevan kanavan keskustella henkilökohtaisista asioistaan sähköpostin välityksellä muiden kanssa. Internetin ns. uutisryhmät keräävät miljoonia ihmisiä ympäri maailman keskustelemaan mitä erilaisimmista aiheista. Uutisryhmien paljoudesta voi löytää useita ryhmiä, joissa käydään aktiivista keskustelua vaikeasta lapsuudesta ja siitä selviytymisestä. Kiinnostuneet voivat tutustua kotimaisiin ryhmiin ottamalla yhteyttä esimerkiksi osoitteisiin *sfnet.keskustelu.lapsuus*, *sfnet.keskustelu.psykologia* tai niihin moniin kansainvälisiin ryhmiin, joiden nimen alkuosa muodostuu sanoista *alt.abuse*, *alt.support* tai *alt.recovery*.

Leena on esimerkki ihmisestä, jota omien kokemusten pohtiminen muiden ihmisten kanssa on auttanut ymmärtämään paremmin menneisyyttään. Hän miettii omaa lapsuuttaan seuraavasti: "Olen oivaltanut, että vaikeudet eivät ole siksi, että kauheasti kärsimme, vaan siksi, että jotakin niistä oppisimme. Ymmärrykseni itseäni ja toisia kohtaan on kasvanut. Nyt kun olen jo pystynyt antamaan anteeksi äidilleni kokemani vääryydet ymmärrän häntäkin ja hänen osaansa tässä maailmassa ja että hänkin teki vain sen mihin kykeni. Ja lopultakin minun vaikea lapsuuteni on ollut vain minun tapani kokea asioita. Minun tieni on ollut tämä masentumisen, mitättömyyden ja lamaantumi-

sen kautta kasvaminen. Joku toinen olisi kokenut toisin, reagoinut toisin, vaikkapa sisuuntunut ja halunnut näyttää."

Tarulle hänen isänsä alkoholismi ja kaikki siihen liittyvät karmeudet ovat olleet raskas taakka, mutta häntäkin on auttanut tietoinen pyrkimys ymmärtää isäänsä: "On taas aika, kun en tiedä mitä isälle kuuluu. Kun hän juo emme pidä yhteyttä. Mutta silti minä kaipaan häntä niin, että rintaan koskee. Minä rakastan häntä huolimatta siitä kaikesta pahasta minkä hän minulle on tehnyt. Se ei aina ole helppoa. Mutta minkä hän sairaudelleen mahtaa. Kaikkein vähiten minä sille mitään voin. Kesti kauan tajuta se. Minä en ole hänen parantajansa vaan hänen tyttärensä."

Kun lapsi kohtaa häntä hämmentävän asian, jota hän ei voi ymmärtää, se alkaa vaivata häntä. Hän ehkä yrittää kysellä siitä aikuisilta, mutta jos aihe on arka, jos siitä ei sovi keskustella kotona eikä oikein kodin ulkopuolellakaan, hän joutuu pohtimaan asiaa yksin ja saattaa muodostaa mielessään virheellisiä käsityksiä asioista. Keskustelemalla kokemuksista muiden ihmisten kanssa vääriä uskomuksia voidaan oikoa vielä vuosienkin kuluttua. Esimerkiksi *Pia*, jonka tapasin kauan sitten ollessani työssä psykiatrisessa sairaalassa, oli elänyt vuosia siinä käsityksessä, että hänen äitinsä oli hylännyt hänet kun hän oli pieni. Hänen äänessään oli tiettyä katkeruutta, kun hän lausui maagiset sanat: "äitini hylkäsi minut, kun olin kolmen vuoden ikäinen". Äiti onnistuttiin kuitenkin kutsumaan sairaalaan keskustelemaan Pian tilanteesta ja tapaamisen aikana kävi ilmi, että hän ei suinkaan ollut mielestään koskaan hylännyt Piaa. Hänellä oli oman kertomansa mukaan ollut alkoholiongelmia noihin aikoihin, ja hänen elämänsä oli ollut siinä määrin levotonta, että hän oli ha-

lunnut järjestää Pialle paremman kodin, minkä itse pystyi tarjoamaan. Sosiaaliviranomaiset olivat auttaneet häntä sijaisperheen löytämisessä ja sellainen oli sitten löytynytkin toisesta kaupungista. Äiti oli kärsinyt suuresti Piasta luopumisestaan, mutta hän oli pysynyt päätöksessään ajatellen, että se olisi Pian kannalta paras ratkaisu. Menneisyydestä keskusteleminen ja äidin näkemysten kuuleminen auttoi Piaa ymmärtämään paremmin äitiään ja saamaan realistisemman kuvan oman elämänsä käsikirjoituksesta.

Marjatta kertoo kirjeessään, että kun hän oli kolmivuotias, hänet adoptoitiin äitinsä sisarelle, joka asui toisella paikkakunnalla. "Kotiin jäivät äidin ja isän lisäksi yksivuotiaat kaksoispojat ja isosiskoni. Pohdin usein mielessäni miksi minut oli annettu pois. Tätini sanoi, että perheemme oli niin köyhä eikä sillä ollut varaa elättää koko lapsilaumaa. Vastaus ei tyydyttänyt minua. Aikuisena kirjoitin isälle ja kysyin asian oikeata laitaa. Hän vastasi, että syy oli se, että hän oli luullut, että minä en ole hänen lapsensa."

Keskustelun käynnistäminen omien vanhempien kanssa lapsuuden kielteisistä kokemuksista ei välttämättä ole helppoa. Jos vanhemmista vähänkin tuntuu siltä, että lapsi haluaa puhua menneisyydestä vain syyttääkseen heitä omista ongelmistaan, he ajautuvat helposti puolustusasemiin eikä keskustelu siinä tapauksessa yleensä muodostu kovinkaan hedelmälliseksi. Monet ihmiset ovat kertoneet, miten he psykoterapiassa käydessään ovat kotona yrittäneet puhua äitinsä tai isänsä kanssa lapsuudestaan — katastrofaalisin seurauksin.

Jos on itse tai muiden ihmisten avulla onnistunut käsittelemään menneisyyden kokemuksia niin pitkälle, että niistä voi jo

keskustella vanhempiensa kanssa ilman kaunaa, kuin utelias historiankirjoittaja, voi keskustelusta kuitenkin tulla hyvinkin hedelmällinen. Tuloksena voi olla syvällinen ja rehellinen kuva siitä, miksi oma perhe on ollut sellainen kuin on ollut.

Tiina kuvaa myönteisenä kokemuksena vanhempiensa kanssa käymänsä keskustelut. Hän kasvoi alkoholistiperheessä ja häntä kiusattiin paljon sen vuoksi sekä koulussa että pihapiirissä. "Olen puhunut molempien vanhempieni kanssa menneistä ja monet asiat ovat selvinneet minulle. En enää haudo itsemurhaa ja painajaiseni loppuivat puhuttuani isäni kanssa asiat selviksi. Itse asiassa näin pian sen keskustelun jälkeen unen, jossa en ollutkaan ahdistunut vaan yllättynyt kun löysin sen kotioven, jota painajaisissani olin aina etsinyt. Menin sisälle ja katselin ympärilleni ja mikään ei ollut muuttunut. Tunsin oloni levolliseksi ja lähdin pois. Siihen päättyivät ne painajaiset."

Myös *Raila* on onnistunut puhumaan lapsuudestaan äitinsä kanssa. "Olen selvinnyt puhumalla ammattiauttajien kanssa ja ihme kyllä äitini kanssa joka myös itse ymmärtää sen tuskan mitä mulle tuotti, mutta jatkaa silti juomista saman miehen kanssa."

Niihin aikoihin kun kirjoitin tätä kirjaa, istuin kerran autossa matkalla Wienin lentokentältä erääseen psykoterapiakongressiin. Juttelin jugoslavialaisen kuljettajan kanssa niitä näitä ja tulin kertoneeksi hänelle kirjastani. Kuljettaja kiinnostui aiheesta ja sanoi, että hän sai pienenä usein remmiä isältään.

"Meillä Suomessa lasten lyöminen on nykyisin laissa kielletty", minä kerroin.

"Niin mutta minä ansaitsin sen aina", hän selitti ja kertoi esimerkin, joka ei vakuuttanut minua eikä oikein häntä itseään-

kään. Hän oli saanut selkäänsä, kun oli kastellut kenkänsä ollessaan läheisellä joella kalassa. Hän mietti sitten hetken ja jatkoi: "Mutta en minä kyllä ikinä löisi omaa lastani."

"Minustakin tuntuisi pahalta lyödä omaa lastani", minä vastasin.

"Se oli kuitenkin siihen aikaan normaalia", hän puolusti isäänsä. "Ajat ovat muuttuneet. Isäni kysyi minulta jokin aika sitten, onko ollut paha asia kun hän on minua kurittanut. Minä sanoin vain, että se oli sen aikaista kasvatusta ja että nykyään kasvatetaan toisin."

Monet saamieni kirjeiden kirjoittajista kertovat oppineensa vuosien varrella vähitellen ymmärtämään vanhempiaan, jopa tuntemaan myötätuntoa heitä kohtaan.

Minna yrittää ymmärtää nyt jo kuollutta alkoholisti-isäänsä. "Isäni oli musiikki-ihmisiä ja hänen perheensä joutui lähtemään Karjalasta pariinkin otteeseen. Lähtökohta hänen elämässään ei siis ollut kovin hyvä — ainakaan hänelle. Herkkä mies, joka ei osannut kääntää vastoinkäymisiään voitokseen".

Näin kirjoittaa *Saara:* "Olen ruvennut huomaamaan, että vanhempanikin ovat vain *keskenkasvuisia penskoja* mieleltään ja mikä minä olen heitä tuomitsemaan. Minkäänlaista kasvua en heissä huomaa, vaikka keski-ikä on jo ohitettu. On vain ihana tunne kun heidän ongelmansa eivät ole enää minun ongelmia."

Ja näin *Leila*, jota hänen ahdasmielisen uskovainen äitinsä kuritti usein ruumiillisesti: "Näin aikuisena olen monta kertaa *säälinyt äitiä*, sillä häneltä on elämä jäänyt osittain elämättä tuon tiukan uskonnollisen elämänkatsomuksen takia. Muuten hän on elossa vieläkin ja olen saanut häntä aika paljon 'kasvatettua' katsomaan asioita avarakatseisemmin."

Joskus ymmärtäminen voi auttaa ihmisiä myös antamaan vanhemmilleen anteeksi. *Heidi* joutui lapsuudessaan kokemaan mm. isän lähentely-yrityksiä ja kuuntelemaan lukemattomia kertoja onnettoman äitinsä itsemurhauhkauksia. Häntä on auttanut, kun hän on mielessään analysoinut vanhempiaan niin, että on voinut antaa heille synninpäästön: "Nuorena aikuisena, sitten kun minulla oli 'tilaa' ajatella, yritin ymmärtää vanhempiani. Ajattelin äitiä, jonka iloluontoinen äiti vei vauvansa omalle äidilleen hoidettavaksi ja kasvatettavaksi. Ajattelin äitini lapsuutta monimuotoisessa suurperheessä, jossa häntä varmasti rakastettiin. Mutta äidittömyys ja isättömyys on möykky, jota hän on varmaan kantanut sisimmässään läpi koko elämänsä. Se tulee esiin hänen yhä harhailevammissa puheissaan. Ajattelin isää, pientä orpopoikaa. Hänen vanhempansa kuolivat keuhkotautiin, kun hän oli viisivuotias. Jo kolmivuotiaana hänet oli siirretty kummiensa hoitoon. Muistan heidät ja heidän tyttärensä. Pidin heistä, mutta isä ei. Isättömyys ja äidittömyys ja se ettei hän äidistään muista muuta kuin hahmon makaamassa kamarin sängyssä purkautuu surullisena kaipauksena silloin, kun hän on pehmentänyt mieltään muutamalla viinakulauksella. Ajattelin, ettei heillä ollut oman isän ja äidin mallia isänä ja äitinä olemiseen, siksi he eivät osanneet..."

Vanhemman kuolema tai oma vakava sairaus on monesti se oljenkorsi, joka katkaisee katkeruudelta selän.

"Nyt joku vuosi sitten olen sairastunut vakavasti", kirjoittaa *Marja*, jonka lapsuutta varjosti äidin hävetty ja perheen ulkopuolisilta visusti salattu alkoholiongelma. "Ennen leikkausta halusin selvittää itselleni 'elämän asiat'. Annoin äidilleni anteeksi mielessäni. Se oli suuri helpotus elämässäni, vaikutti koko

elämääni, tuntui että olen vapaa, vaikka mitä sattuisi. Myös suhteeni elämään muuttui täydellisesti, sekä suhteeni äitiin. Vasta nyt tunnen, että uskallan elää ja olla oma itseni."

Sari, jonka isä piti raivokohtauksillaan perhettään pelon vallassa, toteaa kirjeessään: "Isäni kuoli jokin aika sitten. Olin murheellinen ja olen sitä vieläkin. Suren häntä — en katkeruudella enkä katuen. Eletty elämä on elettyä elämää. Mitään ei voi muuttaa. Miksi siis taistella vastaan? Muistan hänet hyvine ja pahoine puolineen. Hyväksyn sen. Ja kuten sanotaan: 'Aika kultaa muistot', ehkäpä painopiste siirtyy minunkin kohdallani päivä päivältä enemmän niiden hyvien asioiden muisteluun."

Ja näin kertoo lopuksi omasta kokemuksestaan *Riitta*, jota isä käytti monen vuoden ajan seksuaalisesti hyväkseen: "Olen tehnyt itselleni elämän siitä huolimatta millainen lapsuuteni oli. Olen päättänyt, että se lapsuus ei minua tuhoa enkä sille ukolle anna valtaa enempää. Sain kuitenkin rauhan, tai ainakin pidän sitä viestinä, että rauha on isäni ja minun välilläni kuitenkin, koska olin mökillä isäni kuolinpäivänä nykyisen ihanan hellän rakkaan elämänkumppanini kanssa, ja olin tehnyt sinä päivänä elämäni ensimmäisen kukkapenkin (kuten isäni aina teki kesäisin) ja siihen lennähti valkoinen kyyhkynen ja se oli siinä kukkapenkin vieressä koko päivän eikä lähtenyt pois. Saunasta tullessamme vielä katselimme terassilla sitä outoa lintua. Pidän sitä rauhankyyhkynä isän ja minun välillä. Se asia sen miehen kanssa on selvitetty. Äitiäni tapailen joskus, mutta en ole läheinen hänen kanssaan. Ymmärrän, että hän on vain tehnyt mitä on osannut tai mihin on pystynyt. Kukapa meistä voisi enempää kuin voi, osaa ja ymmärtää. Joka tekee pahaa toiselle, on sillä itselläänkin paha olla."

Selviytyjän ylpeys

Istuin kerran erään psykologiystäväni luona keittiön pöydän ääressä iltateellä. Kolmevuotias tyttäreni keikkui sylissäni. Yhtäkkiä hän huitaisi kädellään väärällä hetkellä, ja tee-kuppini koko tulikuuma sisältö roiskahti hänen päälleen. Tyttäreni pelästyi, mutta ennen kuin hän ehti edes kunnolla parkua, ystäväni nappasi hänet syliinsä, harppasi muutamalla nopealla askeleella kylpyhuoneeseen, heitti tytön kylpyammeeseen ja alkoi suihkuttaa hänen päälleen kylmää vettä. Siinä vaiheessa tyttäreni huusi jo täyttä kurkkua ja minä seurasin hölmistyneenä suu auki kylpyhuoneen ovella tapahtumien kulkua. Ystäväni kääntyi puoleeni ja sanoi minulle: "Sinä voit jatkaa tästä." Minä rauhoittelin lastani ja autoin häntä riisumaan märät vaatteet päältänsä.

Kohta olimmekin jo kaikki uudestaan keittiön pöydän ääressä pohtimassa tapahtunutta. Tyttäreni sai ystävältäni kehuja: "Voi miten hienosti sinä osasit tällä tavalla nostaa kätesi ylös, ettei naamallesi mennyt kuumaa teetä." Tyttäreni näytti yl-

peältä. Sitten ystäväni katsahti minuun ja jatkoi: "Ja sinun isäsi rauhoitti sinut niin taitavasti, kun minä olin suihkuttanut päällesi kylmää vettä!" Minäkin hymyilin jo ylpeänä, kunnes tajusin sanoa: "Hetkinen, sinähän se fiksu tässä olit kun niin nopeasti äkkäsit suihkuttaa kylmää vettä tyttäreni päälle." Olin huomaavinani, että ystäväni ilahtui kuulemastaan, mutta siinä samassa hän huomasi, että hänen 8-vuotias poikansa, joka myös istui keittiön pöydän ääressä, ei näyttänyt järin iloiselta. Ystäväni kääntyi poikansa puoleen ja sanoi: "...ja sen takia päästiin niin nopeasti kylppäriin, kun sinä siirryit niin vikkelään pois tieltä." Pojankin kasvoille levisi tyytyväinen hymy.

Kun myöhemmin palasimme kotiin, tyttäreni kertoi ylpeänä äidilleen, miten fiksusti hän oli toiminut, kun hänen päälleen oli kaatunut kokonainen mukillinen kuumaa teetä! Hänen muistonsa siitä, miten hienosti hän tilanteesta selvisi, oli vahvempi kuin muisto siitä, miten kamalalta kuuma tee oli tuntunut ja miten inhottavaa oli tulla temmatuksi väkivalloin kylmään suihkuun.

Kun joudumme kohtaamaan elämässämme jonkin järkyttävän tapahtuman, siitä piirtyy mieleemme muisto, jolla voi olla meihin kielteinen tai myönteinen vaikutus. Jos muistoon liittyy ensi sijassa häpeän, syyllisyyden tai raivon tunteita, se voi olla taakka, mutta jos sen palauttaminen mieleen antaa aihetta en-

nen kaikkea ylpeyteen, se voi olla voimavara.

Tämän asian merkitys on oivallettu hyvin katastrofi- ja kriisipsykologiassa. Kun esimerkiksi pian pankkiryöstön jälkeen henkilökunnan kanssa käydään keskustelua siitä mitä tapahtui, on tärkeää, että jokainen tilanteessa ollut saa myönteistä palautetta. Jokaisen tulisi voida kokea, että hänen reaktionsa olivat siinä tilanteessa mielekkäitä tai ainakin ymmärrettäviä ja olosuhteisiin nähden normaaleja. Jokainen toimi tilanteessa niin viisaasti kuin sen hetkisen tietämyksen perusteella oli mahdollista.

Insoo Kim Berg, yhdysvaltalainen ratkaisukeskeisen terapian uranuurtaja, opettaa, että hoitaessaan kriisin kohdanneita ihmisiä terapeutin tehtävänä on auttaa heitä tulemaan tietoisiksi omista selviytymiskeinoistaan. Tavoitteena on, että asiakas voisi tuntea perusteltua ylpeyttä siitä miten järkevästi tai mielekkäästi hän on osanut vaikeassa tilanteessa toimia. Eräässä Insoon kertomassa esimerkissä hätääntynyt ja järkyttynyt mies soitti hänelle ja pyysi saada päästä välittömästi vastaanotolle. Insoo sai järjestetyksi asiakkaalle ajan samaksi iltapäiväksi ja antoi miehelle puhelimessa seuraavan ohjeen: "Kerro sitten kun tapaamme, millä tavoin olet selviytynyt tähän asti." Kun asiakas saapui vastaanotolle, hän kertoi tulleensa kotiin edellisenä iltana ja löytäneensä vaimonsa sängystä vieraan miehen kanssa.

"Mitä teit siinä tilanteessa?" kysyi Insoo.

"Minä lähdin ulos", sanoi mies.

"Miten ymmärsit, että paikalta poistuminen oli viisas ratkaisu?"

"Oli pakko lähteä, sillä jos olisin jäänyt sinne, minulle olisi voinut tulla halu tappaa heidät molemmat ja sen jälkeen vielä itsenikin."

"Mitä teit sen sijaan? Mitä teit sen jälkeen kun lähdit talosta?"

"Minä kuljeskelin kaduilla ja yritin saada ajatukseni kokoon."

"Se oli todella järkevä teko siinä tilanteessa", vastasi Insoo.

Keskustelu jatkui siten, että Insoo kyseli asiakkaalta erilaisia asioita ja hämmästeli toistuvasti sitä, miten järkevästi mies oli tuossa hankalassa tilanteessa osannut toimia.

Koettelemuksen jälkeen ihminen suhtautuu usein hyvin kriittisesti omiin reaktioihinsa ja siihen miten hän on kyseisessä tilanteessa toiminut. Hänen kuulee suoranaisesti soimaavan itseään: "miksi en sanonut niin tai näin", "olisi pitänyt tajuta tehdä niin ja näin", "olin tyhmä kun toimin sillä tavalla enkä tällä tavalla".

Ihmisen luontaisen itsekriittisyyden vuoksi omien reaktioiden ja selviytymisstrategioiden mielekkyyden näkeminen ei ole helppoa. Usein siihen tarvitaan toinen ihminen, joka auttaa huomaamaan, miksi juuri tämä tai tuo suhtautumistapa oli siinä tilanteessa sittenkin varsin viisas.

"Olen ollut tyhmä, kun en ole puhunut asiasta aikaisemmin!" saattaa sanoa ihminen, joka on lopultakin ottanut puheeksi jonkin häntä vuosikausia vaivanneen asian. Mutta onko tällainen itsesyyttely perusteltua? Mistä ihminen voi tietää että olisi ollut parempi puhua aikaisemmin? Eikö yhtä hyvin voitasi ajatella, että hän on toiminut viisaasti? Ehkä hän odotti sopivaa hetkeä ja ymmärsi avata suunsa vasta kun aika oli kypsä.

Tämä kriisiterapian keskeinen viisaus — omien suhtautumistapojen ja reaktioiden mielekkyyden oivaltaminen — pätee myös, kun katsomme taaksepäin omaa elämäämme ja pohdim-

me, miten viisaasti tai typerästi olemme itse toimineet, kun kohtalo on meitä lapsina koetellut. Sanotaan, että kun ihminen hakee itselleen psykoterapeuttia, hänen pitäisi valita tarkkaan, sillä ennen pitkää hän näkee menneen elämänsä terapeuttinsa silmin. Väitteessä on varmasti perää, sillä keskustellessamme kokemuksistamme toisen ihmisen kanssa hänen käsityksensä eivät voi olla vaikuttamatta omiimme. Ilmiön voi joskus kokea, kun on ollut ystäviensä kanssa elokuvissa. Omasta mielestä hyvältä ja koskettavalta tuntunut amerikkalainen elokuva voi kultturellien ystävien kanssa käydyn keskustelun jälkeen alkaa tuntua pinnalliselta ja laskelmoivalta. Ehkä meidän terapiaan hakeutuessamme pitäisikin kysyä terapeuttiehdokkaaltamme: "Minkälaisena minä tulen menneisyyteni näkemään sen jälkeen kun olen sitä aikani ruotinut kanssasi?"

Viime vuosina on psykoterapian alalla herännyt suuri kiinnostus ns. narratiiviseen ajattelutapaan. Tässä psykologian suuntauksessa ihmisen elämäkertaa tarkastellaan pikemminkin kertomuksena tai tarinana (*narration* = kertomus), jolle täytyy löytää hyödyllinen kerronta, kuin faktojen sarjana, joka täytyisi analysoida ja selittää. Narratiivisen näkemyksen mukaan terapia ei ole sitä, että sen avulla pyrittäisiin saamaan selville, mitä asiakkaan elämässä on "todella" tapahtunut ja mikä asia johtuu mistäkin. Pikemminkin se on keskustelua, jossa asiakas ja terapeutti hakevat yhdessä asiakkaan elämäntarinalle itsekunnioitusta edistävää, toiveikkuutta lisäävää kerrontaa, joka ei kuitenkaan vääristele totuutta. Narratiivinen näkemys psykoterapiasta on lohdullinen ja optimistinen ja siitä syystä se on kiinnostanut paitsi eri suuntauksia edustavia psykoterapeutteja myös filosofeja, kirjallisuudentutkijoita ja kielitieteilijöitä.

Yhdysvaltalainen terapeutti Linda Metcalf Texasista kertoi internetin keskusteluryhmässä seuraavan viehättävän tarinan siitä, miten hän auttoi narratiivisen näkemyksen mukaisesti erästä asiakastaan näkemään menneisyytensä myönteisemmässä valossa.

"Debbie oli lähtenyt kotoaan 14 vuoden iässä ja ryhtynyt stripparíksi ansaitakseen elantonsa. Hänen vanhempansa eivät olleet millään tavalla yrittäneet estellä häntä. Eräänä päivänä he yhtäkkiä muuttivat toiselle paikkakunnalle kertomatta asiasta Debbielle, eikä hän muutamaan vuoteen edes tiennyt, missä he asuivat. 16-vuotiaana Debbie avioitui erään strippibaarin vakioasiakkaan kanssa. Kun hän nyt 21-vuotiaana tuli keskustelemaan ongelmistaan vastaanotolleni, hän oli edelleen naimisissa saman miehen kanssa ja sen lisäksi suloisen kaksivuotiaan lapsen äiti. Debbie häpesi menneisyyttään. Erityisesti häntä nolotti se, että hän oli jättänyt koulunsa kesken. Kun olin tavannut häntä muutaman kerran ja kuullut koko hänen tarinansa, katsoin häntä ja sanoin: "Tiedätkö, minä todella ihailen sinua. Sinä olet uskomaton äiti ja sinä näytät naiselta, joka haluaa jotakin enemmän kuin monet muut sinun iässäsi. Sinä teit 16-vuotiaana sen mitä sinun piti tehdä selvitäksesi."

Kun Debbie alkoi vähä vähältä nähdä menneisyytensä uudessa valossa, esitin hänelle seuraavan kysymyksen: "Kun katsot elämääsi taaksepäin, saatat alkaa nähdä itsesi eri tavoin kuin tähän asti. Jos alkaisit arvostaa sitä mitä olet ollut ja mitä olet tehnyt ja ryhtyisit vaikka vain kahden viikon ajaksi elämään sen mukaisesti, niin mitä muutoksia luulet, että läheisesi sinussa huomaisivat?"

Debbie mietti hetken ja sanoi: "He huomaisivat, että minul-

la olisi tulevaisuudensuunnitelmia, että minun pääni olisi pystyssä eikä painuksissa ja olisin jossakin arvostetussa työssä, josta tyttäreni voisi kertoa ylpeänä kavereilleen."

Samalla kun Debbie kuvaili, miten hänen elämänsä muuttuisi, hänen ryhtinsä parani ja hän otti tyttärensä turvallisesti syliinsä. Jatkoimme keskustelua miettimällä, miksi se mitä Debbie oli juuri sanonut oli vaikuttanut niin myönteisesti hänen olemukseensa ja ryhtiinsä sekä pohtimalla, mitä sellaista Debbie jo nyt teki tyttärensä kanssa, mistä tytär saattaisi jonakin päivänä kertoa ylpeänä ystävilleen.

Kun Debbie saapui seuraavaan tapaamiseen parin viikon kuluttua, hän kertoi, että hän oli hakeutunut työllisyyskursseille ja että hänellä oli muutenkin mennyt paremmin. Hän kertoi myös, ettei ollut koskaan ennen edellistä tapaamistamme ajatellut, että hän voisi arvostaa itseään. Näin sanoessaan Debbie loisti kuin lapsi, joka on juuri saanut kultamitalin."

Linda Metcalf auttoi Debbietä pohtimaan elämäänsä niin, että Debbie saattoi tuntea ylpeyttä omasta selviytymisestään. Sen seurauksena hän pystyi kääntämään katseensa menneisyydestä kohti tulevaisuuden mahdollisuuksia.

Ympäristön suhtautumisella on suunnaton vaikutus siihen, mitä me itse kokemuksistamme ajattelemme. Esimerkiksi kun yksi poliittisen vainon kohteeksi joutunut kidutuksen uhri tuntee, että hänen elämänsä on lopullisesti pilalla, toinen voi kokea itsensä suorastaan sankariksi sen mukaan, mitä hän uskoo muiden ihmisten itsestään ajattelevan. Musliminaisten julmat ja käsittämättömät joukkoraiskaukset entisen Jugoslavian alueella ovat olleet erityisen traagisia siksi, että raiskauksen kokeneita naisia pidetään näissä kulttuureissa tahrattuina, eivätkä he sen

vuoksi kelpaa avioliittoon. Näiden naisten selviytymisen edellytys on joko raiskauksen salaaminen tai laaja asenteenmuutos, jonka avulla heidän kunniansa palautetaan esimerkiksi julistamalla heidät marttyyreiksi.

Seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi joutuneet lapset joutuvat — jos asia tulee julki — yleensä tutkimuksiin sekä psykoterapeuttiseen hoitoon. Tällöin ei ole lainkaan samantekevää, miten hoito toteutetaan, sillä huonosti suunniteltu hoito voi vahvistaa lapsen epäilystä siitä, että hän on kokemuksensa vuoksi epänormaali ja vioittunut.

Tähän asiaan ovat kiinnittäneet huomiota mm. lastenpsykiatri Lars Westerberg ja sosiaalityöntekijä Paula Liljestrand, jotka ovat kehittäneet insestin perheterapeuttista hoitomallia Köpingissä Ruotsissa ja ovat viime vuosina käyneet kouluttamassa myös suomalaisia alan asiantuntijoita. Westerberg ja Liljestrand korostavat sitä, että lapsilla on erinomainen kyky selviytyä kohtaamistaan koettelemuksista — myös seksuaalisen koskemattomuuden loukkauksista — ja rohkaisevat näitä lapsia tutkivia ja hoitavia ammattiauttajia kiinnittämään enemmän huomiota lasten itsensä löytämiin selviytymiskeinoihin. Kun lapsi huomaa, että hänen ratkaisujaan arvostetaan, hän alkaa itsekin arvostaa itseään ja on ennemminkin ylpeä selviytymisestään kuin onneton uhriksi joutumisestaan.

Menneisyytemme on tarina, jonka voimme kertoa itsellemme monella eri tavalla. Kiinnittämällä huomiota keinoihin, joiden avulla olemme voittaneet vaikeat kokemuksemme, voimme alkaa tuntea kunnioitusta itseämme kohtaan ja muistella vaikeitakin lapsuudenkokemuksia pikemmin ylpeyttä kuin katumusta tuntien.

Parempi myöhään kuin ei milloinkaan

Jos lapsuus ei ole ollut onnellinen, sitä suuremmalla syyllä kannattaa yrittää luoda itselleen onnellinen aikuisuus.

Matti, sfnet.keskustelu.psykologia (internet)

Petrillä ei ollut isää ja hänestä oli aina tuntunut, että hän oli jäänyt jotakin vaille. Hän ajatteli, että hän ei voisi koskaan tulla hyväksi isäksi, koska hänellä ei ollut mitään kokemusta lämpimästä isäsuhteesta. Hän oli avioitunut naisen kanssa jota rakasti, mutta vaikka vaimo toivoi lapsia, hän vastusti ajatusta kaikin tavoin siitä pelosta, että ei osaisi olla lapsilleen hyvä isä.

Petri puhui lopulta asiasta ystävänsä Samin kanssa, jolla ei myöskään ollut ollut lapsena isää. Sami selitti, että vaikka näin oli, hän oli vuosien varrella kohdannut monia miespuolisia henkilöitä, jotka olivat jossakin suhteessa olleet hänelle isähahmoja. Heitä olivat mm. eräs urheiluvalmentaja, yksi äidin monista miesystävistä, tietty opettaja ja monta ystävää, jotka tietämättään olivat toimineet hänelle isän malleina.

Samin suhtautuminen omaan isättömyyteensä lohdutti Pet-

riä. Hän alkoi muistella miehiä, joita hän itse oli elämänsä aikana oppinut tuntemaan ja joita hän oli suuresti arvostanut. Hän ajatteli, että moni heistä oli varmasti tavallaan toiminut hänelle jos ei nyt ihan isän korvikkeena niin ainakin henkilönä, johon hän oli samaistunut ja jota hän oli saattanut jopa tietyssä määrin jäljitellä. Vähitellen Petri alkoi uskoa, että hänen isättömyytensä ei ehkä sittenkään ollut niin suuri ongelma kuin hän oli kuvitellut. Siitä taas seurasi, ettei raskauden ehkäisykään enää tuntunut elämän ja kuoleman kysymykseltä. Kun Petrin vaimo myöhemmin synnytti perheen ensimmäisen lapsen, Petriä vielä vuotta aikaisemmin niin kovasti vaivannut kysymys isänä olemisen vaikeudesta ei tullut edes hänen mieleensä.

Eräässä tunnetun englantilaisen lastenpsykiatrin Michael Rutterin työryhmineen tekemässä tutkimuksessa pohdittiin syitä siihen, miksi niin moni lähes sadasta lontoolaisessa lastenkodissa kasvaneesta, vaikean lapsuuden kokeneesta tytöstä selviytyi aikuisena odotettua paremmin. Tutkijat päätyivät käsitykseen, jonka mukaan lapsuuden aikana tai myöhemmin elämässä koetut hyvät kokemukset voivat suojata ihmisiä kielteisten kokemusten vaikutuksilta. He haastattelivat nyt jo keski-ikään ehtineitä entisiä lastenkotityttöjä ja tulivat tulokseen, että suojaavina tekijöinä voivat toimia monenlaiset asiat, kuten myönteiset koulukokemukset, onnistunut puolison valinta tai hyvä suhde omiin lapsiin.

Vastatessaan kysymykseeni "Miten olet myöhemmin elämässäsi hankkinut niitä kokemuksia, joita vaille lapsena jäit?" ihmiset mainitsivat moniakin keinoja. Yksi oli kuitenkin ylitse muiden: mahdollisuus kokea ne omien lasten kanssa.

"Me voimme jatkuvasti vielä aikuisenakin kokea lapsuuden iloja ollessamme yhdessä lasten kanssa", kirjoittaa *Diana* internetin keskustelupalstalla. "Se voi tapahtua, kun pelaamme palapeliä viisivuotiaan kanssa, kun seuraamme kolmevuotiasta, joka juuri on huomannut, että kukilla on tuoksu, kun rakennamme lapsen kanssa palikoista tornia ja nautimme kauhistuen yhdessä sen kaatumisesta. Voimme eläytyä siihen riemuun jota lapsi tuntee kun hän oppii ajamaan polkupyörää ilman apupyöriä. Koskaan ei ole liian myöhäistä jatkaa lapsuuden onnen kokemista."

Aino, joka kymmenvuotiaana menetti onnettomuudessa molemmat vanhempansa ja sisarensa, kirjoittaa: "Olen nyt kolmen aikuistuvan lapsen äiti. Koen olevani tasapainoinen ihminen. Ja olen kiitollinen jokaisesta päivästä ja kiitollinen lapsistani ja olen ollut paljon heidän kanssaan. Olen saanut takaisin sen mitä kerran menetin."

"Yksi tärkeimpiä syitä mikä auttaa minua jaksamaan on tyttäreni", sanoo *Riitta*. "Hän opettaa minulle joka päivä. Olen hänen kanssaan oppinut nauttimaan pienistäkin asioista. Hän on avannut silmäni näkemään paljon kaunista ja hyvää." Monet naiset kehuvat reilusti puolisoaan ja antavat hänelle paljon kiitosta siitä, että vaikeasta lapsuudesta huolimatta elämä hymyilee aikuisella iällä. Lauhkea ja lempeä mies voi todellakin tuntua aarteelta, kun muistoissa kummittelee isä tai joku muu kotia hallinnut, viinaan menevä ja väkivaltainen hirmuhallitsija.

"Olen saanut aviomieheltäni sellaisia lahjoja, joita en kuvitellutkaan koskaan saavani", kirjoittaa *Minna*, jonka isä oli väkivaltainen alkoholisti. "Olen saanut ehjän kodin, jossa on rauha,

rakentava kritiikki, ehjyys ja rakkaus. Mies on parasta mitä minulle on sattunut, lapset, koti ja ystävät tulevat siinä rinta rinnan."

Myös *Hanna*, joka kärsi lapsena yksinhuoltajaäitinsä "levottomasta yksityiselämästä", kertoo, että hyväluontoisen miehensä ansiosta hän on saanut sen mitä on kaivannut. "Aikuisena olen etsinyt turvallisuutta ja lämpöä, jota ilman ilmeisesti lapsena olen jäänyt. Nyt vakaan ja turvallisen aviopuolison löydettyäni yli kahdeksan vuotta sitten eheä perhe tuntuu taas nykyaikana miltei ylellisyydeltä."

Tuijan isä käytti häntä seksuaalisesti hyväkseen useamman vuoden ajan. Hänkin kiittää miestään selviytymisestään. "Kuukautiseni alkoivat jo 11-vuotiaana ja rintani kasvoivat jo silloin huomiota herättävän suuriksi, josta asiasta minua pilkattiin kotona ja koulussa. Aloin hävetä omaa ruumistani ja varsinkin rintojani. Varmasti siksi minusta tuntui nyt yli nelikymppisenä niin upealta, kun olin tavannut tämän nykyisen elämänkumppanini ja hän kertoi minulle kylänraitilla olevansa niin ylpeä kulkiessaan tällaisen isorintaisen naisen kanssa. Ja voin sanoa rakkauselämästäni aivan samaa kuin Uosukainen. Se on ihanaa!"

MUUT IHMISET

Vaikka lapset ja puoliso mainitaan usein myönteisten kokemusten tärkeimpänä lähteenä, on lähiympäristössä muitakin ihmisiä, joiden kanssa voimme kokea lapsuudessa puuttuneita elämyksiä.

Ahdasmielisestä uskonnollisesta kasvatuksesta lapsuudessaan

kärsinyt *Kati* kirjoittaa anopistaan: "Hänestä olen saanut uuden äidin, joka on oikean äitini vastakohta. Hän on turhamainen ja tempperamenttinen nainen, joka tykkää meikata ja tanssia ja flirttailla miesten kanssa vaikka onkin 69-vuotias!"

Myös *Liisa*, jonka suhde äitiin oli kriittinen, suorastaan vihamielinen, kehuu kirjeessään anoppiaan: "Olen miettimistäni miettinyt mikä minussa on vikana kun en ole koskaan kelvannut äidilleni. Kaikilla läheisilläni on lämpimät välit äiteihinsä, myös miehelläni. Näin ollen minulla on ollut onni saada hyvä anoppi. Myös äitini ainut sisko, kummitätini, on toiminut minulle kuin varaäitinä."

"Suurin asia, joka minulle on vanhempieni avioeron jälkeen tapahtunut, on rakkauden löytyminen sekä sen myötä poikaystäväni vanhempiin tutustuminen", kirjoittaa *Sanna*, opiskelija, jolle vanhempien riitainen avioero on ollut raskas ja vaikea kokemus. "He ovat minulle se perhe, jota aina kaipasin. Siellä kaikki se, mikä oli meillä sairasta ja kieroa, on normaalia. Siellä riidellään, mutta ei kossupullon voimalla. Nyrkkejä ei tarvitse pelätä. Ei tarvitse soittaa poliisiautoa isää hakemaan. Se kaikki on niin normaalia, sellaista ihanaa tavallista perhe-elämää, jollaista olen aina kaivannut. Sinne olen aina tervetullut, sinne minä menen kuin kotiini. Minulla on tavallaan uudet vanhemmat ja uusi sisko."

Saamani kirjeet luettuani olen vakuuttunut siitä, että "peli ei ole pelattu", vaikka elämän alku ei olekaan ollut onnellinen. Vanha sanonta opettaa, että onnellisuuden määrä on elämässä vakio, joten onnettoman lapsuuden kokeneet voivat hyvällä syyllä odottaa, että heillä on edessään onnellisempi tulevaisuus. Moni ihminen pääsee toteuttamaan haaveensa vasta aikaa myöten.

Sari nauttii nyt keski-ikäisenä pienistä asioista, joista hän ei lapsena osannut edes haaveilla. Hänen luettelonsa sisältää mm. kohdat "rakkautta, lämpöä, kehumista, puhetta, iso koti, jossa ei tarvitse pelätä ja joka on avoin kavereille."

Hilkka koki lapsuudessaan, että hän ei ollut toivottu sen enempää kotona kuin toveripiirissä. Hän kirjoittaa: "Ehkä tietämättäni valitsin ammatin, jossa sain arvostusta. Olin vain 24-vuotias kun ajoin linja-autokortin. Se oli suhteellisen harvinaista siihen aikaan. Työssäni sain hyväksyntää, omasta mielestäni sovin siihen työhön hyvin. Sain esimiehiltäni ja ennen kaikkea asiakkailtani positiivista palautetta ja lahjojakin."

Sirpa jäi lapsena vaille hellyyttä, mutta nyt hän osaa sitä tarvitessaan pyytää. "Minulle tulee hellyydenpuuskia varsinkin silloin kun olen alamaissa. Silloin voin pyytää mieheltäni tai vaikka lapsiltani lämpimät silitykset ja se antaa minulle voimaa."

Ritvalla ei ollut isää, mutta aikuisena hänellä on ollut monia hyviä miespuolisia kavereita. "Kun ei ollut isää olen usein hakeutunut itseäni vanhempien miesten seuraan. Työporukoissa on ollut siihen paljon mahdollisuuksia ja olenkin löytänyt vuosien varrella mm. monia hyviä lenkkikavereita."

Riitan lapsuus oli pelkkää työntekoa, ja yksi hänen ikävistä muistoistaan liittyy siihen, että hänen kotiinsa majoittui usein yösijaa tarvitsevia kulkumiehiä. Hän joutui luovuttamaan heille sänkynsä ja siirtymään vuodevaatteineen muualle. "Jo lapsena ajattelin, että jos joskus saisi olla omissa oloissaan!" hän kertoo. "Erityisesti haaveilin taloudesta, jossa ei olisi minkäänlaisia miehiä. Tämä lapsuuteni toteutumaton haave on nyt toteutunut. Asun yksin eikä talouteeni kuulu miestä. Ah eikö tämä ole onnea sanoisi Lin Yutang."

Virveltä, joka kasvoi väkivaltaisessa alkoholistiperheessä, jäi moni haave toteutumatta, mutta hän on vakuuttanut itselleen, että milloinkaan ei ole liian myöhäistä. "Olisin lapsena halunnut oppikouluun, partioon ja piirustuskurssille ja olisin halunnut syödä hedelmiä, joten olen opiskellut kauppaopistossa, teknillisessä koulussa, lukiossa ja avoimessa korkeakoulussa. Lisäksi olen harrastanut maalausta ja savitöitä. Ja meillä syödään paljon hedelmiä... Ja kaiken mitä annan tyttärilleni koen saavani itselleni."

LAHJAKAS LAPSI

Lahjakkaiden lasten vanhemmat kertovat joutuvansa usein ympäristön painostuksen kohteeksi. Ihmiset sanovat, että vanhemmat riistävät lapsiltaan lapsuuden, kun antavat heidän omistautua liiaksi harrastuksilleen. Ilmeisestikin hyvää tarkoittavat kanssaihmiset pelkäävät, että jos lapsi keskittyy vain viulunsoittoon tai tähtitaivaan tutkimiseen, hän jää vaille tärkeitä lapsuuden kokemuksia ja kärsii siitä myöhemmin. Sekään ei ole harvinaista, että lahjakkaiden lasten vanhemmat itse huolestuvat samasta syystä.

On toki totta, että tuntikausia soittimen ääressä harjoitteleva tai vaikkapa tietokoneohjelmia suunnitteleva lapsi jää usein vaille monia, ikätovereiden arkeen kuuluvia kokemuksia. Mutta häiriintyykö lapsen kehitys, jos ne jäävät häneltä "väliin"?

Perinteisesti ollaan huolissaan siitä, että lahjakkaista lapsista voi tulla epäsosiaalisia, jolleivät he seurustele aktiivisesti ikätovereittensa kanssa. Heitä on kuitenkin tutkittu paljon vuosien

varrella, eikä mikään viittaa siihen, että heillä olisi vähemmän sosiaalisia taitoja kuin muilla lapsilla, pikemminkin päinvastoin. Lahjakkaat lapset menestyvät elämässään yleensä hyvin ja ovat niin kouluyhteisössään kuin myöhemmin elämässään keskimääräistä sosiaalisempia ihmisiä.

Mutta eikö sitten ole mitään haittaa siitä, ettei lapsena saa olla lapsi? Vastaus on sen mukainen, keneltä asiaa kysytään. Niiltä, joita kysymys koskee, saadaan yleensä kuulla, ettei mikään estä nauttimasta myöhemmin kokemuksista, joita muut hankkivat itselleen lapsina. Kun esimerkiksi Sally Fieldiltä, kuuluisalta yhdysvaltalaiselta näyttelijättäreltä, kysyttiin kerran, onko hän kärsinyt siitä, että hän aloitti uransa niin aikaisin eikä siitä syystä saanut elää normaalia lapsuutta, hän vastasi: "Totta kai minä menetin paljon, mutta olen vastikään päättänyt, että sen minkä silloin menetin, otan takaisin nyt!" Leikkiä voi monella tavalla vielä aikuisenakin, eikä sosiaalisten suhteiden opiskelu lopu koskaan.

Kotimaisessa uutisryhmässä käytyyn internetkeskusteluun otti osaa *Ilkka*, joka kertoi avomielisesti lapsenmielisyydestään. "Olen säilyttänyt nallekarhuni ja kerännyt niitä lisääkin. Nenujen kokonaisluku lienee jo siinä parisataa. Kaikilla on nimet, omat tarinansa, ja juttelen niille usein täysin pokkana. Ne ovat eräällä tavalla olemassa täysin todellisina omassa maailmassaan, jossa vallitsee hyvin symmetrinen logiikka. Pointti on, että erotan vielä maailmat toisistaan ja katson, että mulla on varaa olla tällä tavalla kummallinen."

Psykologiassa on perinteisesti uskottu psykoanalyyttiseen kehityspsykologiaan, oppiin, jonka mukaan lapsen psyykkinen kehitys etenee portaittain tiettyjen ennalta määrättyjen vaiheiden kautta kohti kypsää aikuisuutta. "Symbioosivaihe", "separaatio-individuaatiovaihe", "oidipaalivaihe" ovat esimerkkejä niistä monista analyytikkojen kuvaamista vaiheista, joiden läpikäymisen oikeassa järjestyksessä on uskottu olevan edellytys terveen persoonallisuuden kehittymiselle. Koko psykoanalyyttinen teoria nojaa käsitykseen, jonka mukaan mielenterveyden häiriöt johtuvat siitä, että yksilön persoonallisuuden kehitys on jossakin vaiheessa häiriintynyt.

Viime vuosina tämä kohtalokas ihmisen psykologista kehitystä kuvaava malli on joutunut voimakkaan kritiikin kohteeksi. Sitä on arvosteltu ankarasti niin psykoanalyysin sisällä kuin sen ulkopuolellakin. Enää ei haluta uskoa yksioikoisiin teorioihin, jotka kuvaavat lapsen hauraaksi, herkästi psyykkisessä kehityksessään vaurioituvaksi olennoksi, jos äiti tai muu lasta hoitava henkilö tekee sen virheen, että rakastaa lasta liikaa tai liian vähän.

Sen sijaan on alettu ymmärtää, että lapsi kehittyy osana ekologista ympäristöä, ihmisten verkostoa, johon kuuluu äidin lisäksi useita muitakin ihmisiä. On isovanhempia, isähahmoja, sisaruksia, naapureita, lastenhoitajia, kavereita, opettajia. Lasten kehitys ei suinkaan etene sillä tavoin vaiheittain kuin aikaisemmin on uskottu. On käynyt yhä ilmeisemmäksi, että teoriat, jotka kuvaavat erilaisia kehityksen vaiheita, eivät vastaa todellisuutta. Lasten psyykkinen kehitys ei noudata mitään valmista kaavaa.

Eri lapset oppivat asioita eri järjestyksessä, ja jonkin kehitysvaiheen siirtyminen ajallisesti eteenpäin ei ole ollenkaan niin kohtalokasta kuin on ymmärretty. Lapsi hankkii myöhemmin ne kokemukset, joita vaille hän tietyssä iässä mahdollisesti jäi.

Ihminen ei ole kone, joka on ohjelmoitava tietyssä järjestyksessä ja tietyllä tavalla, jotta se toimisi myöhemmin moitteettomasti. Ihminen on pikemminkin joustava ja alati kehittyvä olento, joka voi saavuttaa tavoitteita ja oppia uutta niin pitkään kuin hänen aivonsa toimivat.

Myös internet-ystäväni, psykologi Linda Metcalf on vakuuttunut siitä, että aikuisenakin voi vielä nauttia niistä kokemuksista, joiden yleensä toivotaan kuuluvan lapsuuteen. Hän kiteyttää ajatuksensa seuraavasti:

"En usko, että koskaan on liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus. En usko, että koskaan kokonaan menetämme lapsen silmiämme. Itse asiassa vasta kun kiellämme silmiltämme uteliaisuuden, oppimisen ja kasvamisen halun, meistä tulee yhtä kuin onneton menneisyytemme. Annamme sen hallita hankalaa elämäämme ja käytämme sitä tekosyynä, jolla oikeutamme sen kun sanomme 'en pysty'. Ehkä avain täydempään elämään ei löydykään siten, että opettelemme rentoutumista tai etsimme onnellisuutta ja mielenrauhaa, vaan siten, että etsiydymme sinne, missä meitä rohkaistaan kokemaan lapsen riemua."

"Luotettavista lähteistä" kuulemani tarina kertoo miehestä, joka kuoli ennen aikojaan ja joutui taivaan porteille. Tavatessaan siellä Pietarin hän nosti valtavan äläkän protestoiden ennenaikaista joutumistaan pois elävien kirjoista. Pietari tarkisti asian

ja totesi, että mies oli oikeassa. Hänen ei ollut määrä vielä kuolla ja niin hänelle annettiin lupa jatkaa elämäänsä toistaiseksi. Mies vaati korvausta kivusta ja särystä ja laupias Pietari lupasi hänelle suojelusenkelin, joka tulisi olemaan hänen turvanaan hänen elämänsä loppuun saakka.

Tyytyväisenä mies palasi maan päälle jatkamaan elämäänsä. Hän eli huolettomasti koko ajan tietoisena siitä, että jossakin hänen lähellään oli aina enkeli turvaamassa hänen elämäänsä.

Erään kerran hän oli yöpymässä hotellissa, jossa syttyi tulipalo. Turvallisuuden tunteensa vallassa hän istui ikkunalle seuratakseen pelastus- ja sammutustyötä. Tikasauton tikkaat tulivat hänen kohdalleen ja tikkailla seissyt ystävällisen näköinen palomies sanoi: "Joudu tikkaille, nyt on tosi kyseessä." Mies ei ollut moksiskaan vaan sanoi: "Ei minulla ole mitään hätää, mene sinä vain pelastamaan muut ensin." Palomies ei joutanut jäämään yhden ihmisen kohdalle pitkäksi aikaa. Hän kohautti olkapäitään ja lähti pelastamaan muita ikkunoissa roikkuvia, hätääntyneitä ihmisiä.

Jonkin ajan kuluttua palomies tuli tikkaineen takaisin ja sanoi määrätietoisesti mutta ystävällisesti: "Joudu tikkaille, talo romahtaa pian." Mies ajatteli suojelusenkeliään ja sanoi jälleen: "Ei minulla ole mitään hätää. Pelasta vain ensiksi kaikki muut ja tule sitten ihan viimeiseksi hakemaan minut."

Ennen kuin palomies ehti kolmannen kerran miehen luo talo romahti ja mies kuoli. Pian hän oli jälleen Pietarin luona taivaan porteilla ja tällä kertaa vielä kiukkuisempana kuin edellisellä kerralla. Hän uhosi: "Mitä hittoa, Tehän lupasitte että minä saan suojelusenkelin. Missä helvetissä se oli, kun minä olin siinä hotellipalossa?"

Pietari tutki kansioitaan ja asiapapereitaan ja totesi sitten laupiaalla äänellään: "Meidän tietojen mukaan suojelusenkelisi yritti kahteen otteeseen pelastaa sinua, mutta sinä kieltäydyit sen tarjoamasta avusta."

Kasvun paikka

"Enää en ole katkera lapsuudestani vaan ajattelen, että se on kasvattanut minua; on ollut pakko selvitä yksin ja tulla toimeen vähällä rahalla."

Anja, jonka isä oli väkivaltainen alkoholisti

Yksi keinoista, joilla selviydymme kohtaamastamme kärsimyksestä, on kykymme nähdä, mitä hyvää se on tuonut mukanaan.

Sairauksiin, kuolemaan, menetyksiin, rikoksiin ja muihin onnettomuuksiin liittyvää tuskaa helpottaa, jos voimme ajatella, että kärsimyksemme ei ole ollut turhaa ja että siitä on koitunut jotakin hyötyä joko itsellemme tai muille ihmisille. Esimerkiksi onnettomuuden uhriksi joutunutta ihmistä voi auttaa, jos hän uskoo, että hänen kokemansa kärsimyksen seurauksena voidaan estää muita ihmisiä joutumasta samaan onnettomuuteen.

Se, että kärsimyksestä voi olla ihmiselle jotakin hyötyä, ei tietenkään tee kärsimystä sen enempää oikeutetuksi kuin toivottavaksi. Eikä se liioin vapauta kärsimyksen tuottajaa vastuustaan. Voin ajatella, että auto-onnettomuuteen joutuminen opetti minulle jotakin arvokasta elämästä, mutta päälleni ajanut

juoppo saa siitä huolimatta vastata teostaan. Murtunut luu saattaa parannuttuaan olla vahvempi kuin ennen murtumistaan, mutta se ei tarkoita sitä, että meidän pitäisi ryhtyä katkomaan luita toisiltamme tai antaa tekoon syyllistyneille synninpäästö.

Riitta, jonka molemmat vanhemmat ovat alkoholisteja, toteaa osuvasti: "Vaikka olen oppinut lapsuudestani, en silti lue sitä ansioksi vanhemmilleni. En ole mielestäni ansainnut tällaista lapsuutta, eikä kukaan muukaan."

Toinen kysymykseni "Mitä vaikea lapsuutesi on sinulle opettanut?" on siinä mielessä vaikea, että emme voi varmuudella tietää, johtuuko jokin ominaisuutemme — olipa se heikkous tai vahvuus — lapsuudestamme. Meillä on kuitenkin oikeus spekuloida sitä ja esittää olettamuksia siitä, mistä mikäkin ominaisuutemme voi johtua.

Vastauksissaan ihmiset "syyttivät" vaikeata lapsuuttaan monista hyvistä ominaisuuksistaan. Monet mm. arvelivat, että heidän optimistinen luonteensa, sinnikkyytensä, hyväntuulisuutensa, kykynsä nauttia aikuisena elämän pienistä asioista tai ymmärtää toisia ihmisiä tavallista paremmin juontuivat heidän lapsuudestaan.

Jaana pohtii asiaa tällä tavalla: "Omat kokemukseni olen yrittänyt kääntää opiksi ja auttaa itse muita. Tämä ei ole minun omaa kehua, vaan minusta yleensä sanotaan, että minulla on taito saada ihmiset puhumaan ja kertomaan ongelmistaan ja minä kuulemma vaistoan tavattoman herkästi toisen tunnetilat yms. Olen kuulemma hyvin empaattinen ihminen. Mene ja tiedä."

Elinan lapsuutta ja nuoruutta varjostivat mm. isän juominen ja äidin masentuneisuus sekä useat itsemurhayritykset. Hänkin miettii kykyään ymmärtää muita ihmisiä. "Ehkä lapsuuteni on

antanut minulle kuudennen aistin. Tarkoitan siinä mielessä, että joku saattaa ohimennen sanoa jotakin hyvin tärkeää ja oleellista elämästään ja minä olen seurueessa ainoa, joka ymmärtää mistä on kysymys. Ehkä se on se kuuntelemisen taito. Taito tarkkailla ihmistä ja rohkaista häntä puhumaan ääneen sen, mikä painaa mieltä."

Myös 74 vuoden ikään ehtinyt *Maire* pohtii elämänsä saldoa. Hän kärsi lapsena mm. äärimmäisestä köyhyydestä, isättömyydestä ja vaikeasta ihottumasta, jonka vuoksi häntä pilkattiin koulussa rupikonnaksi. Hän toteaa: "Se raskas kolmenkymmenen vuoden tuskien taival opetti minulle nöyryyttä. Opetti syvää sääliä ja ymmärtämistä kaikkia sairaita ja kärsiviä kohtaan. Enkä milloinkaan tunne itseäni paremmaksi kun näen henkisesti sairaan tai vammaisen. Olenhan aina yksi heistä. Luulen etten tuntisi siten, jos olisin elänyt ns. tavallisen lapsuuden."

Yhdysvaltalainen perheterapeutti Cloé Madanes on kehittänyt hoito-ohjelman perheille, joissa lasta on käytetty seksuaalisesti hyväksi. Tässä hoito-ohjelmassa tekijä joutuu ottamaan vastuun teostaan ja mm. pyytämään koko perheen läsnäollessa uhrilta anteeksi tekoaan. Hoitoon liittyy myös vaihe, jossa terapeutti tapaa hyväksikäytön uhriksi joutuneen lapsen kahden kesken. Madanes kirjoittaa tästä kohtaamisesta seuraavasti.

"Terapeutti rohkaisee tyttöä kertomaan hyväksikäytöstä, ilmaisemaan tunteensa, pelkonsa ja tuskansa. Terapeutti on empaattinen, mutta muistuttaa tyttöä siitä, että kun ihmiselle tapahtuu jotakin todella pahaa, hänelle kehittyy erityinen kyky tuntea myötätuntoa muita ihmisiä kohtaan, kyky joka nostaa hänet korkeammalle henkiselle tasolle: hän oppii ymmärtämään paremmin toisten ihmisten kärsimystä."

Kärsimys näyttää todellakin joissakin tapauksissa jalostavan ihmisiä.

"Oikeastaan vasta nyt 56-vuotiaana olen täysin toipunut kaikesta menneestä: nälästä, ruoskasta, insestistä, häväistyksestä, pilkasta, naurunalaisuudesta yms." kirjoittaa *Liisa*, kahden lapsen äiti, jolle uskoontulo 25-vuoden iässä merkitsi paljon. "Nyt voin auttaa lähimmäisiäni. Kiittää kaikkia niitä ihmisiä, joita olen matkallani kohdannut. Sillä olenhan nähnyt Ryysyrannan ja Ameriikan ihmeet sekä paljon siltä väliltä."

"Rankasta lapsuudestani ja nuoruudestani olen vain ylpeä", kertoo *Leena*, jonka eno käytti häntä seksuaalisesti hyväksi hänen ollessaan alle kymmenvuotias ja joka joutui koko lapsuutensa hoitamaan vammaisia sisaruksiaan. "Olen nähnyt elämän 'nurjan' puolen ja kun olen siitä selvinnyt niin koen itseni todella vahvaksi ihmiseksi. Tiedän elämästä enemmän kuin ne, jotka ovat olleet vain onnellisia."

Mirja, joka kutsuu itseään "lehtolapseksi", muutti kotoaan pois 15-vuoden iässä kärsittyään sitä ennen lähes kymmenen vuotta isäpuolensa lähentelyistä, härskeistä puheista ja omistushalusta. Keskusteltuaan menneisyydestään mielenterveyshoitajan kanssa hän sanoo tänään: "Nyt tiedän että vika ei ollut minussa vaan isäpuolessa." Pohtiessaan vastausta kysymykseen, mitä hänen lapsuutensa on hänelle opettanut, hän kirjoittaa: "No sen kyllä totisesti, että omista lapsistani pidän hyvän huolen. Saavat taatusti huolettoman lapsuuden. Selvät kasvatusnäkemykset minulla on, lapset tulee kasvattaa siten, että he myös oppivat tekemään työtä ja ottamaan vastuuta elämästä. Toimin lastensuojelujärjestössä ja eläinsuojeluyhdistyksessä; haluan parasta niille, jotka sitä vähiten itse voivat itselleen hankkia".

Peggy Penn, newyorkilainen sosiaalityöntekijä ja perheterapeutti, on työskennellyt useita vuosia sellaisten pariskuntien kanssa, joissa mies on toistuvasti pahoinpidellyt vaimoaan. Hän on kiinnittänyt huomiota siihen, että monet väkivaltaiset miehet kertovat rankasta lapsuudestaan, jossa heitä itseään on usein piesty tai pahoinpidelty. Penn uskoo, että näiden miesten tausta voi auttaa ymmärtämään, miksi heistä on tullut väkivaltaisia, mutta se ei tarkoita sitä, että heille pitäisi antaa anteeksi heidän tekonsa. Kenenkään ei pidä puolustella väkivaltaisuuttaan vaikealla lapsuudellaan. Penn kertoo, että hänellä on tapana kuunnella kohteliaasti, kun miehet kertovat tarinansa, minkä jälkeen hän yleensä kysyy: "Olet kokenut kovan lapsuuden, mutta mitä arvelet, onko se tehnyt sinusta ihmisenä vahvemman vai heikomman?" Tämän kysymyksen kuullessaan miehet yleensä pysähtyvät, miettivät hetken ja vastaavat sitten säännönmukaisesti: "Vahvemman".

Väkivaltaisen kasvatuksen saaneesta lapsesta ei automaattisesti tule väkivaltaisesti käyttäytyvää aikuista. Itse asiassa tälläkin asialla on kaksi puolta, sillä vaikka tällainen henkilö on saanut kotoaan huonon mallin ratkoa ongelmia, hän on toisaalta myös oppinut tietämään, miltä väkivalta tuntuu ja mitä siitä seuraa. Väkivaltaa lapsena paljon nähnyt ihminen ymmärtää usein erityisen hyvin sen, miksi väkivallan kierteen katkaiseminen on niin tärkeää.

Aulikki joutui lapsuudessaan usein todistamaan, kun hänen isänsä pahoinpiteli juovuspäissään hänen äitiään tai ajoi koko perheen yöllä ulos pakkaseen. "Meillä oli oikeastaan ihan perinteistä tyylillä '8 surmanluotia', mutta en saanut mitään traumoja eikä minusta tullut mitään nuorisorikollista. Sen sijaan var-

haislapsuuden kokemukset antoivat minulle vankat ohjeet oman elämän hoitamiseen. Nyt minulla on puolivuotias lapsi ja aviomies. Miehellä on melkein samanlaiset taustat kuin minulla ja meillä on itsestään selvää, ettei tässä perheessä harjoiteta fyysistä väkivaltaa. Psyykkistä tulee ehkä joskus vahingossa, tai onko se nyt edes väkivaltaa..."

SUHTAUTUMINEN LAPSIIN

Lasten käyttäytymisongelmia selitellään usein heidän vaikealla lapsuudellaan. Kun Mika puree päiväkodissa toisia lapsia, haluamme kuulla, että hänellä on "rikkinäinen" perhetausta. Tällainen selitys on kuitenkin kaksiteräinen miekka. Sen kuuleminen saattaa kyllä helpottaa omaa hämmennystämme ja neuvottomuuttamme, mutta se ei lainkaan auta meitä keksimään keinoja, joilla voisimme auttaa Mikaa ja opettaa hänet pois pahasta tavastaan. Kuvitellessamme ymmärtävämme Mikan käyttäytymisen syitä on vaarana, että alamme odottaa Mikalta vähemmän kuin muilta lapsilta. Jos pidämme lasta "häiriintyneenä", meidän on vaikea vaatia häneltä samanlaisia asioita kuin terveiltä lapsilta. Muistan, kuinka koulutusaikanani eräs tämän ajatuksen sisäistänyt äiti, jota perheterapeutti rohkaisi vetämään rajoja poikansa käyttäytymiselle, ilmaisi asian osuvasti: "Eihän lyötyä voi lyödä".

Ei-hyväksyttävän käyttäytymisen selittäminen lapsuuden kokemuksista johtuvaksi on erityisen haitallista siksi, että lapsi saattaa omaksua tämän näkemyksen. Hyvää tarkoittava ymmärtäminen muuttuu karhunpalvelukseksi, kun lapsi alkaa itsekin

ajatella olevansa menneisyytensä kokemusten vuoksi sillä tavoin psyykkisesti vioittunut, ettei pysty parempaan.

Opiskeluvuosiltani muistan myös pojan nimeltä *Markku*, josta keskusteltiin kokeneen työnohjaajan johdolla hoitoryhmän kokouksessa. Keskustelun aiheena oli Markun aggressiivinen käyttäytyminen, josta käytettiin hienolta kuulostanutta ammattitermiä "ajeeraaminen". En silloin vielä tiennyt, että verbi "ajeerata" oli psykiatrista slangia ja väännös ruotsinkielen sanasta "agera", joka ei tarkoita mitään sen kummempaa kuin "toimia" tai "käyttäytyä". Markun "ajeeraamisen" selitettiin johtuvan hylätyksi tulemisen pelosta, mikä puolestaan johtui siitä, että hän oli kokenut monia hylkäämisiä. Markku oli vuosien varrella joutunut siirtymään viisi kertaa perheestä laitokseen ja sieltä taas toiseen perheeseen.

Ajatusrakennelma oli kyllä aukoton ja selitti hyvin Markun käyttäytymistä, mutta oliko se Markun kannalta hyödyllinen tapa tarkastella ja ymmärtää hänen elämäänsä? Opiskelijana en avannut suutani, mutta protestoin mielessäni. Eikö yhtä hyvin voitaisi väittää, että Markku oli oikeastaan onnekas elämän tien kulkija, sillä hänellä oli ollut mahdollisuus lapsuutensa aikana nähdä useita koteja. Hän oli tutustunut moniin erilaisiin ihmisiin, jotka välittivät hänestä ja olivat kukin omalla tavallaan yrittäneet auttaa häntä kasvamaan hyvin selviytyväksi aikuiseksi. Leikittelin ajatuksella, että sanoisin Markulle: "Minulla on ollut vain yksi äiti ja yksi isä, mutta sinullapa on ollut monta 'äitiä' ja monta 'isää'. Jokainen heistä on varmasti opettanut sinulle arvokkaita asioita ja antanut sinulle jotakin, josta sinulle voi olla elämässäsi hyötyä."

Ymmärsin, että Markun elämä ei ollut ollut helppoa, mutta

en ymmärtänyt, miksi hänen kokemuksensa piti asiantuntijoiden keskinäisessä keskustelussa nähdä niin negatiivisessa valossa. Oliko Markku siis toistuvia hylkäämisiä kokenut, persoonallisuudeltaan häiriintynyt yksilö, joka oirehti pelkojaan, vai maailmaa nähnyt ja kovaksi keitetty pieni kulkuri, jonka tehtävänä juuri nyt oli opetella itsehillintää? Ei varmaankaan ole samantekevää, minkälaisten silmälasien läpi me Markkua ja muita hänen kaltaisiaan nuoria miehiä katsomme.

Nimimerkki *Wild Rose* tekee vapaaehtoistyötä lastensuojelun piirissä moniongelmaisten perheiden kanssa. Hän on itse selviytynyt vaikeasta lapsuudesta ja kokee nyt tekevänsä tärkeää ja tuloksekasta työtä, josta hän pitää suuresti. Hän kirjoittaa: "Omana opetuksenani on, että vaikka ongelmat ovat perheessä kuinka pahat niin tiedän, että lapsella on aina mahdollisuus, missä iässä vain, vaikka myöhemmin aikuisena. Se ohjaa työtäni — kukaan lapsi ei ole menetetty."

AJOITUS

Kyky nähdä kärsimyksen positiiviset seuraukset kehittyy ajan mukana. Esimerkiksi jos puoliso yhtäkkiä ilmoittaa, että hän haluaa avioeron, ei järkytyksen vaiheessa ole helppo ajatella, mitä hyvää erosta vielä jonakin päivänä saattaa seurata. Ymmärtäväinen ystävä, joka siinä tilanteessa sanoo: "Ajattele positiivisesti", voi hyvinkin olla sen jälkeen entinen ystävä.

Aikaa myöten näkökulma kuitenkin muuttuu. Traagisilla tapahtumilla on sekä pahoja että hyviä seurauksia, ja vuosien kuluessa myönteiset puolet alkavat tulla näkyviin. Lapsensa me-

nettäneet ihmiset tuntevat surun syvyyden, jonka oman lapsen kuolema sydämeen jättää. Silti monet heistä pohtivat myöhemmin, mitä tämä onneton tapahtuma on heille opettanut ja miten se on heidän arvomaailmaansa muuttanut.

Voidaksemme ajatella, mitä hyötyä kokemastamme kärsimyksestä on ollut, meidän on katsottava tulevaisuuteen ja kysyttävä itseltämme, mitä sellaista tuo kärsimys on meille opettanut, minkä haluaisimme välittää lapsillemme. Joskus on edettävä vielä kauemmas ja kysyttävä: "Jos jonakin päivänä kertoisimme tarinamme lapsenlapsillemme, mitä toivoisimme heidän siitä oppivan?"

Meidän kannattaisi kuunnella vanhuksia, sillä vaikka heidän elämäänsä olisi mahtunut valtaisasti surua, he eivät yleensä ole katkeria vaan pikemminkin kiitollisia. Tähän yhteyteen sopii *Maritan* kärsimyksentäyteinen tarina. Hän on nyt 70-vuotias ja katsoo, että on kokemuksistaan huolimatta selviytynyt elämässään kohtalaisesti. Hänellä on ollut kolme vaativaa ammattia, joihin hän on saanut koulutuksen ja joissa kussakin hän on työskennellyt toistakymmentä vuotta. Viimeiset 30 vuotta hän on tehnyt vapaaehtoistyötä ja auttanut muita.

Maritan äiti kuoli synnytykseen. Lapsia oli useita, joten isä joutui ottamaan taloudenhoitajan, jolla itsellään oli avioton poika. Isä ja taloudenhoitaja panivat jo samana vuonna "hynttyyt yhteen" ja menivät naimisiin, mutta elämä uusperheessä osoittautui rankaksi, sillä uuden äitipuolen poika oli väkivaltainen ja kävi monta kertaa isän kimppuun puukon kanssa. Marita oli täyttänyt vasta neljä vuotta, kun hänen isänsäkin kuoli, ja hän joutui jäämään äitipuolensa hoiviin. Velipuolesta tuli väkivaltainen alkoholisti, joka vihoitteli Maritalle ja uhkasi usein tappaa

hänet. Seitsemän vuoden iässä Marita oli niin onneton, että hän päätti tehdä itsemurhan. Hän itki usein ja uskoi vakaasti olevansa maailman vihatuin ja hylätyin lapsi. Parin vuoden kuluttua hän kuitenkin pääsi kuin ihmeen kautta pois äitipuolensa luota. Hänet adoptoitiin perheeseen, joka oli varakas ja arvostettu.

Mutta elämä uudessa perheessäkään ei ollut onnellista. Marita oli vasta 11-vuotias, kun eräs uuden isän liiketuttava tarjosi hänelle kylältä kyydin kotiin ja raiskasi hänet matkalla syrjäisellä metsätiellä. Marita kertoi tapahtumasta kotona, vaikka mies oli pelotellut häntä sanomalla, että jos hän sen tekee, tapahtuu jotakin pahaa. Kotona asiasta nousi meteli, mutta Marita arvelee, että häntä ilmeisesti uskottiin, sillä vaikka jutusta ei puhuttu, kyseistä liikemiestä ei sen koommin talossa näkynyt. 17-vuotiaana Marita löysi itselleen miesystävän, jonka kanssa hän kihlautui ja meni pian myös naimisiin. Avioliitosta syntyi yksi lapsi, mutta liitto päättyi pian, kun hänen miehensä kuoli tapaturmaisesti 27-vuoden iässä. Kaiken tämän ja paljon muuta kokenut Marita päättää kirjeensä toteamukseen: "Olen aina ollut optimisti, sitkeä, nauran mielelläni ja pidän ihmisistä... Jo aika nuorena käsitin sen, että ihmisiltä ei voi enempää vaatia kuin mitä heille on annettu."

Ehkä aika todella kultaa muistot, ja viisaina vanhuksina muistelemme elämäämme kiitollisuutta tuntien ja ajattelemme menneisyytemme kärsimyksistä kuten väkivaltaisen ja alkoholisoituneen isän tytär *Tiina*, joka päättää kirjeensä sanoihin: "Vaikea ja todella takkuinen tieni on saanut minut allekirjoittamaan lauseen 'se mikä ei tapa meitä, se vahvistaa meitä'."

Myönteinen ajattelu

Vanha kiinalainen tarina kertoo köyhästä maanviljelijästä, jolla oli vain pieni pala maata, poika ja hevonen. Eräänä päivänä hänen hevosensa karkasi ja juoksi tiehensä vuorille. Kyläläiset tulivat hänen luokseen ja sanoivat: "Voi sinua raukkaa. Kylläpä sinulle nyt kävi huono tuuri, kun menetit ainoan hevosesi."

Mies pudisti päätään ja vastasi: "Älkää sanoko, ei sitä koskaan tiedä mikä tässä elämässä on huonoa ja mikä hyvää tuuria."

Jonkin ajan kuluttua hevonen palasi takaisin mukanaan lauma toinen toistaan komeampia villihevosia. Kun kyläläiset näkivät upeat hevoset, he sanoivat kateellisina: "Voi sinua, kylläpä sinulle nyt kävi hyvä tuuri, kun sait noin monta upeaa hevosta."

Vanha mies pudisti jälleen päätään ja sanoi: "Älkää sanoko, ei sitä koskaan tiedä mikä tässä maailmassa on hyvää tai huonoa tuuria."

Vanhan miehen poika alkoi kesyttää villejä hevosia. Eräänä päivänä yksi niistä onnistui heittä-

> määän hänet selästään sellaisella voimalla, että häneltä murtui jalka ja hänestä tuli vuoteen oma. Kyläläiset tulivat taas hänen luokseen ja sanoivat: "Voi sinua raukkaa. Kylläpä sinulle nyt kävi huono tuuri, kun poikasi loukkaantui eikä voi tehdä töitä."
>
> Ja jälleen vanha mies pudisti päätään ja sanoi: "Älkää sanoko, ei sitä koskaan tiedä mikä tässä elämässä on huonoa ja mikä hyvää tuuria."
>
> Pian syttyi valtakunnassa sota ja kaikki nuoret miehet haettiin sotimaan. Vanhan miehen poika, jonka jalka ei vielä kestänyt kävelemistä, oli ainoa jota ei huolittu sotaan...

Toinen tarina kertoo kahdesta kenkäkauppiaasta, jotka lähtivät Afrikkaan katsomaan, kannattaisiko sinne ryhtyä viemään kenkiä. Kun ensimmäinen heistä palasi takaisin Suomeen, hän sanoi: "Turha reissu, eiväthän ne siellä edes käytä kenkiä." Pari päivää myöhemmin palasi toinenkin kenkäkauppias matkaltaan ja totesi vastaantulijoille innokkaana: "Siellähän on mahtavat markkinat!"

Myönteinen ajattelu tarkoittaa kykyä nähdä asiat hyödyllisellä tavalla. Sen edellytyksenä on, että osaa katsoa asioita riittävän monesta suunnasta löytääkseen niihin jollakin tapaa edullisen näkökulman.

Kun pohdimme oman elämämme tapahtumia jälkikäteen, ajatuksemme vaikuttavat siihen miltä meistä tuntuu. Sosiaalipsykologian alalla tällaista jälkiviisautta tutkitaan nykyään ah-

kerasti, ja siitä on ryhdytty käyttämään tieteellistä nimitystä "kontrafaktuaalinen ajattelu". Pohjimmiltaan kyse on "jossittelusta", siitä miten ihminen "jossittelee" oman elämänsä tapahtumia.

Jossittelu on inhimillistä, ja kaikki ihmiset jossittelevat joskus. Jos ihminen esimerkiksi joutuu auto-onnettomuuteen, hän alkaa pian sen jälkeen jossitella. Jossittelua on sekä negatiivista että positiivista. Negatiivinen jossittelu lisää ihmisen kärsimystä: "Jos en olisi ajanut sitä kautta, tätä ei olisi koskaan tapahtunut." "Jos olisin jarruttanut ajoissa, onnettomuus olisi voitu välttää." Positiivinen jossittelu puolestaan helpottaa oloa: "Jos en olisi hoksannut jarruttaa ollenkaan, en olisi hengissä." "Jos olisi ollut huonompi tuuri, auto olisi mennyt romuksi." "Onneksi oli täysvakuutus." Ja pahimmassa tapauksessa: "Onneksi hän kuoli nopeasti eikä hänen tarvinnut kärsiä."

Samaan tapaan jossittelemme usein lapsuutemme kokemuksia. Kun sanomme: "Jos lapsuuteni ei olisi ollut sellainen, niin olisin onnellisempi", jossittelu on negatiivista ja saa meidät katumaan menneisyyttämme. Vastaavasti kun sanomme: "Jos lapsuuteni ei olisi ollut sellainen kuin se oli, en varmasti olisi niin viisas kuin olen", on kyse positiivisesta jossittelusta, joka lisää hyvinvointiamme.

Sari menetti rakkaan isänsä kolmivuotiaana ja kaipasi häntä kipeästi monen vuoden ajan. Hänen kirjeestään löysin hyvän esimerkin positiivisesta jossittelusta: "Ajattelen usein, että jos isä olisi elänyt, miten toisin kaikki olisi. En varmaan olisi lähtenyt maailmalle — olisin aika nynny, kiltti rouvaihminen, tiedä häntä."

Jossittelulle läheistä sukua on omien kielteisten kokemusten vertaaminen muiden ihmisten kokemuksiin. Kun olin suorittamassa erikoistumispalveluani psykiatrisessa sairaalassa, minulla oli tapana kysyä potilailta heidän lähtiessään osastolta, mikä heitä oli auttanut parantumaan. Toivoin heidän kehuvan saamiaan lääkkeitä tai jotakin niistä monista terapioista, joita sairaalassa oli potilaille tarjolla. Monien mielestä heitä oli kuitenkin eniten auttanut se, kun he huomasivat, että toisilla asiat saattoivat olla vielä paljon huonommin.

Yleensä ihmistä ei lainkaan lohduta, jos hänen kärsimystään verrataan jonkun toisen ihmisen suurempaan kärsimykseen. Jokaisen ihmisen henkilökohtainen kärsimys on aina ainutkertaista ja siksi kaikkinainen vertaaminen muihin ihmisiin tuntuu helposti vähättelyltä ja siitä syystä loukkaavalta. Mutta kun oivallamme, että kärsimyksemme — riippumatta sen syvyydestä — on sittenkin suhteellista tämän maailman ja ihmiskunnan historiassa, saamme tervehdyttävää etäisyyttä omaan kohtaloomme.

Edellisessä luvussa kerroin Cloé Madanesin kehittämästä insestin hoitomallista ja siihen liittyvästä kahdenkeskisestä keskustelusta, joka käytiin terapeutin ja seksuaalisen koskemattomuuden loukkauksen uhriksi joutuneen nuoren välillä. Madenesin ohjeet jatkuvat seuraavasti: "Terapeutti voi selittää nuorelle, että vaikka se mitä hän koki tuntuu nyt aivan kamalalta, on kyse kuitenkin vain pienen pienestä hetkestä ihmisen koko elämässä. Tässä terapeutti voi käyttää aikaperspektiiviä: hyväksikäyttöä kesti ehkä vain muutaman minuutin siitä 24 tuntia

kestävästä päivästä, jona se tapahtui. Päiviä mahtuu vuoteen 365 ja vuosia on ihmisen elämässä suuri määrä. Samoihin aikoihin kun nuori joutui hyväksikäytetyksi, hänen elämässään tapahtui monia muita tärkeitä asioita. Hän ehkä harrasti jotakin mukavaa, kuten musiikkia tai urheilua. Terapeutti suuntaa nuoren huomion elämän myönteisiin asioihin, auttaa häntä näkemään hyväksikäyttökokemuksensa tätä taustaa vasten ja saa hänet ajattelemaan, että se oli onneton tapahtuma, joka ajan kanssa kuitenkin painuu unohduksiin."

Monissa saamistani kirjeistä ilmenee joko suoraan tai rivien välissä kauniisti se suhteellisuudentaju, jolla kirjoittajat ovat oppineet kärsimykseensä asennoitumaan.

Lassi on eläkeläisvaari, joka kasvoi köyhässä, uskovaisessa perheessä julman ja ankaran isän varjossa. Hän kirjoittaa: "Olin kateellinen joillekin koulukavereille heidän saamistaan uusista kengistä, joita kunta jakoi köyhemmille. Itselläni ei ollut koskaan niin upeita lapikkaita. Sitten näin kaupalla jalattoman miehen — talvisodan jälkeen — istumassa autonsa konepellin päällä. Siitä hän ketterästi näytti kuinka helposti kykenee käsiensä varassa kiipeämään ratin ääreen ja minkälaiset hallintalaitteet auttoivat häntä ajamaan tuota taksia. Tyytyväisen näköisenä mies lähti ajokillaan työhönsä asemakylään. Katsoin omia kenkiäni enkä surrut enää niiden kehnoutta." Lassi kertoo kirjeessään myös, että myöhemmin samana vuonna kylän poliisi ja Lassi tekivät yhdessä itselleen niin hienot lapikkaat, että niistä hän oli ylpeä vielä monta vuotta jälkeenpäin.

Marja joutui kolmivuotiaana uskonnolliseen lastenkotiin, kun hänen äitinsä sairastui psyykkisesti. Yhteys äitiin katkesi, isä ei käynyt tapaamassa eikä kukaan sukulaisista pitänyt yh-

teyttä. Katsoessaan taaksepäin hän pohtii elämäänsä seuraavasti: "Tätä kirjoittaessa tulee mieleen, että oliko se mun lapsuuteni niin vaikea, kultaako aika muistot? Kun päivittäin törmää siihen kuinka paha olla on monilla nykyajan lapsilla. Mun mottoni on ollut, ettei se minun vikani silloin ollut että näin kävi. Enhän minä pieni lapsi voinut asioihin vaikuttaa. Se vain on tapahtunut mikä tapahtui."

Eliisa, jonka lapsuutta leimasi äidin krooninen, lukuisia pitkiä sairaalahoitoja vaatinut sairaus ja isän alkoholismi, puhuu samasta asiasta. "Enää en hätäile, en tunne tuskaa, en häpeä, enkä sääli itseäni. En ajattele, että noilla on paremmin kuin minulla, sillä kun luet näitä juttuja huomaat, että muilla on mennyt vielä huonommin. Olen muuttanut nuo vastoinkäymiset vahvuudeksi ja olen oppinut niistä monenlaista elämänkokemusta."

Seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi lapsuudessaan joutunut ja muutenkin elämässään paljon kärsinyt nimimerkki *Mummo vuodelta 1925* kirjoittaa: ...olen vuosien saatossa päässyt pahimman ohi nyt kun olen jo ikäihminen ja lapset elää omaa elämäänsä enkä sekaannu heidän asioihinsa. Hoitelen sodan haavoittamia vanhuksia. Heillä on sisäiset ja ulkoiset vammat. Usein ajattelen, että omani olivat vähäiset näihin verrattuna. Minulla on nyt hyvin asiat, ei ole nälkä eikä vilu. Sairas olen, mutta senkin yli pääsee kun vaan jaksaa elää päivän kerrallaan."

TULEVAISUUS JA MENNEISYYS

On luontevaa ajatella, että menneisyytemme vaikuttaa siihen, minkälainen tulevaisuudestamme tulee, mutta harvemmin tu-

lemme ajatelleeksi, että asia on myös päinvastoin. Tulevaisuus, siis se mitä uskomme tulevaisuuden tuovan tullessaan, määrää, miltä menneisyytemme näyttää.

Kun masennuksen hetkellä näemme edessämme vain synkkiä pilviä, meidän on vaikea löytää mitään hyvää menneisyydestäkään. Emme yrittämälläkään pysty palauttamaan mieleemme myönteisiä muistoja. Mutta kun elämä hymyilee ja tulevaisuutemme näyttää ruusuiselta — olemme ehkä rakastuneet, saaneet uuden työpaikan, tai vaikkapa lähdössä kiinnostavalle matkalle — myös menneisyys maalautuu myönteisemmin värein. Muistamme vaikeastakin lapsuudesta hyviä hetkiä ja hauskoja tapahtumia, ja samalla koettelemuksemme näyttäytyvät voimavaroina. Onneksi kukaan ei omista tulevaisuutta, ja meillä on oikeus haaveilla ja sijoittaa sinne myönteisiä mielikuvia. Kun annamme mielikuvissamme tulevina vuosina auringon paistaa, sen säteet valaisevat myös nykyhetkeä ja menneisyyttä.

Minna joutui kahdenkymmenen vuoden ajan seuraamaan läheltä isänsä rajua alkoholismia. Nyt kun hän opiskelee ja on suhteellisen tyytyväinen elämäänsä, hän pystyy näkemään isässään myös hyviä puolia. "Kun isälläni oli selviä kausia, hän oli hauskakin veikko. Hän mm. teki meille huonekaluja nukkekotiin, ompeli, laittoi ruokaa eli oli ns. hyvä isä."

Liisa, joka kärsi lapsena suunnattomasti äitinsä väkivaltaisuudesta, on hänkin alkanut nähdä äidissään jotakin hyvää: "Mieleeni muistuu joskus tilanteita, jolloin äitini kehui ja kannusti tyttäriään haluten olla heistä ylpeä", hän kirjoittaa.

Samoin on käynyt *Timolle*, joka on aikuistuttuaan alkanut toipua isänsä juopottelusta. "Kyllä isälläni joskus oli parempia aikoja. Muistan kun hän työn välillä rentoutui keinutuolissa ja

hyräili jotakin virttä. Silloin me velipojan kanssa kiivettiin isän polvelle, eikä hän kyllä koskaan heittänyt pois."

"Viime juhannuksena katsellessani kesäistä luontoa huomasin ajattelevani, että elämäni on ollut arvokas", kirjoittaa Tuula. "Minunkin elämäni, joka on ollut olevinaan niin huono, on ollut arvokas. Se jotenkin vapautti. Olenkin sittemmin yrittänyt muistella hyviä asioita lapsuudestani, sillä toki niitäkin on ollut."

KÄÄNNETTY TIIMALASI

Ihmisellä on ihmeellinen kyky muistella ikäviäkin asioita myönteisessä valossa. Esimerkiksi monet vanhemmat suomalaiset kertovat usein sotakokemuksistaan siten, että kertomuksissa ei korostu niinkään tapahtumiin liittyvä mittaamaton kärsimys ja kurjuus kuin sankaruus, selviytyminen, sisukkuus, neuvokkuus ja huumori. Itse asiassa kaikki kansakunnat pyrkivät kirjoittamaan historiansa tavalla, joka vahvistaa kansallista identiteettiä ja itsekunnioitusta. Naiset muistavat yleensä — kaikeksi onneksi —synnytyksestä paljon elävämmin sen onnen hetken, kun lapsi syntyy ja se nostetaan heidän rinnoilleen kuin sen pitkäkestoisen tuskan, jota he usein joutuvat kärsimään ennen lapsen varsinaista syntymää.

"Nyt keski-ikäisenä katselen lapsuutta aivan eri silmin kuin nuorena aikuisena", kirjoittaa *Päivi*, 50-vuotias eronnut "sinkku" ja kahden lapsen onnellinen äiti. Hän on päätynyt käsitykseen, että se minkälainen menneisyys hänellä on ollut riippuu siitä, miten hän asian näkee. "Nyt voin tunnistaa omassa kehi-

tyksessäni vaikean lapsuuden saldon, joka on varjoja täynnä jos katselen sitä varjossa ja jos katselen sitä auringon valossa, varjot häviää."

Nimimerkki *Runoilija* ilmaisee saman asian erittäin osuvalla vertauskuvalla. "Kun vertasin elämääni tiimalasiin, kaikki eletty elämä oli valunut miinuksen puolelle. Sitten hoksasin että käännän tiimalasin ylösalaisin, miinukset muuttuivat plussaksi ja aloin katsella niitä positiivisesti. Nykyisin näenkin asiat valoisemmalta puolelta. Olen jo useasti kääntänyt elämäni tiimalasin plussan puolelle, katselen sen vaiheita uusista näkökulmista, toivon että kerkeän oppia sen, mikä elämäni tarkoitus on tässä elämän kiertokulussa. Olen kuin vanha vasullinen matonkudekeriä. Osa on tiukasti kerittyjä, osa huolimattomasti kerittyjä, osa on tosi huonosti leikattukin. Näitä keriä minä sieluni silmin katselen, puran, kerin uudelleen ja osan olen jo kutonut uuteen käyttötarkoitukseen."

Kysymyksiä ja vastauksia

"Kaikki on suhteellista", sanoi Einstein kun keitti kelloa ja katsoi aikaa kananmunasta.

Vastaan seuraavassa lyhyesti kysymyksiin, joita olen huomannut ihmisten usein pohtivan, kun puhutaan lapsuudesta, selviytymisestä ja mielenterveydestä.

Onko ihmisen terveen psyykkisen kehityksen kannalta välttämätöntä, että häntä rakastetaan?
Jokainen ihminen, niin lapsi kuin aikuinen, toivoo, että häntä rakastetaan, että hänestä välitetään tai että häntä arvostetaan. Jos ihminen on lapsuudessaan kokenut paljon pettymyksiä ja onnettomuutta, hänelle voi helposti tulla tunne, että kukaan ei ole häntä rakastanut. Käytännössä kuitenkin melkein kaikilla on lapsena ollut joku, joka on häntä rakastanut tai hänestä välittänyt. Se ei välttämättä ole ollut kumpikaan vanhemmista eikä aina edes sukulainen.

Taina kirjoittaa: "Olin usein kovin nälkäinen, sillä äitini ja isäni laittoivat kaiken rahansa juomiseen. Harvoin muistan saaneeni ruokaa, usein senkin oksensin ulos. Talossamme asui kui-

tenkin perhe, joka välitti minusta. Saiń heiltä ruokaa, sain hetken tuntea mitä on turvallisuus ja välittäminen."

On toki usein totta, että monet vanhemmat rakastavat sisimmissään lapsiaan, vaikka eivät ongelmiensa vuoksi osaa sitä osoittaa. Kuinka tärkeää sitten on, että lapsella on läheiset ja rakastavat välit vanhempiinsa ja voiko lapsesta kehittyä normaali aikuinen, vaikka häntä ei juurikaan hellitä? Italialainen menestyskirjailija Alberto Moravia vastaa elämäkerrassaan haastattelijan kysymyksiin lapsuudestaan seuraavasti:

" — Oliko sinulla läheinen suhde vanhempiisi vai ei?
— Ei ollut
— Ei edes äitiisi?
— Ei millään tavoin.
— Ei mitään hellyyttä?
— Ehkä oli, mutta se ei ilmennyt ulospäin.
— Sinulta siis puuttui hellyyttä.
— Voi olla. Se on mahdollista, mutta en sitä tiennyt."

Vanhempien ja lasten välinen hellyys on molempien osapuolten kannalta terveellistä ja mukavaa, mutta ihmisistä on kautta aikojen tullut hyviä ilman sitä.

Miksi jotkut ihmiset eivät mielellään puhu vaikeista lapsuudenkokemuksistaan?

Syitä voi olla monia, mutta eräs niistä on leimautumisen pelko. Tämä tunne ei ole kokonaan aiheeton. Länsimaisessa kulttuurissa elää vahvana uskomus, jonka mukaan lapsuuden traumaattiset kokemukset vaurioittavat ihmistä iäksi. Kertoessaan lapsuu-

tensa koettelemuksista muille ihminen altistaa itsensä mahdollisuudelle, että häntä pidetään jollakin tapaa vajavaisena tai että hänen käyttäytymistään ja luonteenpiirteitään aletaan selittää hänen lapsuudestaan johtuvaksi. "Tämä on yksi syy, miksen minä ole puhunut kokemuksistani", kirjoittaa *Teija*, jota suututtaa ennakkoluuloinen suhtautuminen vaikean lapsuuden kokeneisiin ihmisiin, "helposti leimataan ja muodostetaan ihmisestä käsitys pelkkien oletusten takia. Salailu on rankkaa, mutta leimautuminen on vielä rankempaa."

Miksi vanhemmat syyttävät niin usein itseään lastensa ongelmista?

Kulttuurissamme on viimeisten vuosikymmenten aikana tullut tunnetuksi oppi, jonka mukaan lasten ongelmat johtuvat pääsääntöisesti kasvatuksesta tai kodin olosuhteista. Toki lasten ongelmat joskus johtuvatkin kodista. Esimerkiksi lapsi, joka päiväkodissa lyö muita lapsia, on saattanut saada kotona piiskaa, tai lapsi, joka nukahtelee koulussa, on voinut joutua perheriitojen vuoksi valvomaan yöllä. Mutta valtaosa lasten ongelmista ei millään tavoin johdu vanhemmista tai kodista. Melkein kaikilla lapsilla on kehityksensä aikana ongelmia, kuten pelkoja, painajaisia, raivokohtauksia, nukkumis- ja syömisongelmia, kipuja, koulu- ja toverisuhdeongelmia, ilman että kotiolosuhteissa on mitään tavallisuudesta poikkeavaa.

Mitä haittoja on siitä, että lasten ongelmien ajatellaan niin usein johtuvan vanhemmista?

On usein karhunpalvelus lapselle syyttää vanhempia ja kodin olosuhteita lasten ongelmista. Muistan vuosien takaa erään ta-

pauksen, jossa seitsenvuotiaan pojan ongelmana oli housuun kakkaaminen. Perhe oli joutunut lastenpsykiatrisiin tutkimuksiin, missä heille oli sanottu, että ongelma johtuu vanhempien keskinäisestä suhteesta. Vanhemmat uskoivat asiantuntijoita ja yrittivät parhaansa mukaan parantaa suhdettaan, mutta se ei millään lailla auttanut poikaa pääsemään ongelmastaan. Vasta kun vanhemmat saatiin luopumaan ajatuksesta, että vika oli heissä, päästiin yhdessä pojan ja vanhempien kanssa miettimään, miten poika voisi parhaiten oppia käymään vessanpöntöllä. Keskustelu tuotti useitakin ratkaisuideoita. Äidin ehdotus oli, että poika saisi ruveta itse pesemään kakkapyykkinsä. Poika itse ehdotti, että hän saisi rahallisen palkkion joka kerta kun kävisi pöntöllä. Molemmat ideat toteutettiin, ja poika parani ongelmastaan muutamassa viikossa.

Eräs äiti kertoi, että hän oli aikoinaan kärsinyt poikansa raivokohtauksista, joihin oli haettu apua myös ammattiauttajilta. Pojalla oli tapana heittäytyä maahan ja huutaa suoraa kurkkua. Äiti oli etsinyt syytä ongelmaan paitsi itsestään myös vaikeasta synnytyksestä, pikkusiskon syntymästä, isän perintötekijöistä ja isovanhempien sallivuudesta. Asiasta oli puhuttu pojan kanssa moneen kertaan, mutta siitä ei ollut apua. Eräänä päivänä kun poika oli juuri saamassa raivarinsa, äidillä omien sanojensa mukaan "keitti yli". "Olin saanut tarpeekseni", hän sanoi, "ja ajattelematta asiaa sen kummemmin sanoin vain yhtäkkiä: 'Jos sinä niin minäkin.' Siinä samassa heittäydyin maahan ja aloin huutaa ja potkia aivan samalla tavalla kuin hänellä oli tapana. Hän katsoi minua suu auki ja sanoi hätääntyneenä: 'Äiti, älä!' ja lisäsi vielä, 'Minähän joudun häpeämään sinua!" Sen jälkeen poika oli muutaman kerran meinannut saada raivarinsa, mutta hän oli jät-

tänyt kesken, kun äiti oli katsonut häntä silmiin ja sanonut päättäväisesti: "Jos sinä niin minäkin."

Kun mietimme, mitä vikaa meissä on, menetämme helposti kykymme olla lapselle avuksi ongelman ratkaisemisessa. Lapsella on oikeus kompuroida elämänpolulla, oikeus ikiomiin ongelmiin.

Nuoret syyttävät usein vanhempiaan siitä, että heidän elämänsä on vaikeaa. Miten vanhemman pitäisi näissä tilanteissa menetellä, jos ei halua ottaa syytä niskoilleen?

Ehkä meidän pitäisi opetella suhtautumaan noihin syytöksiin kuten erään amerikkalaisen tv-sarjan isä, kun hänen aikuinen poikansa syytti häntä ongelmistaan. Poika sanoi isälleen jotakin sellaista kuin: "Minä en pysty pysyviin suhteisiin. Pisin seurustelu, mikä minulla on ollut, kesti vain puoli vuotta, ja vika on sinussa!"

Isä vastasi siihen yksikantaan: "Otan vastuun niistä virheistä, jotka minä olen tehnyt sinun 18 ensimmäisen ikävuotesi aikana, mutta niistä virheistä, jotka sinä teet sen jälkeen, saat vastata itse!"

Meidän pitäisi kaiketi suoda lapsillemme oikeus valittaa saamastaan kasvatuksesta. Eihän kukaan vanhempi ole täydellinen, vaikka parhaansa yrittää. Virheitä teemme kaikki, eikä niiden myöntämisessä ole mitään pahaa. Kun aikoinaan arvostelin omaa äitiäni jostakin, hänellä oli tapana sanoa: "Ei mitään vikaa puutu". Meidän on kuitenkin hyvä tietää, että länsimaiset nuoret syyttävät usein vanhempiaan ongelmistaan ja että kyseessä on vaihe, joka yleensä menee vähitellen ohi, jos vanhemmat vain jaksavat suhtautua siihen ymmärtäväisesti ja kärsivällisesti.

Onko avioero aina haitallinen kokemus lapselle?

Avioeron lapselle aiheuttamia haittoja on viime vuosikymmeninä tutkittu ahkerasti, joten tyhjentävä vastaus edellyttäisi laajaa katsausta alan tieteelliseen kirjallisuuteen. Alkuvuosina avioerotutkimus oli tarkoitushakuista. Tilastollisin tutkimuksin yritettiin osoittaa, että rikkinäisten perheiden lapsilla on enemmän ongelmia kuin ehjissä perheissä kasvaneilla. Kun saatiin tietoa, joka puhui tätä lähtöasetelmaa vastaan, se pyrittiin sivuuttamaan tai tulkitsemaan ennakkoluulon mukaisesti. Kun esimerkiksi todettiin, että yksinhuoltajaäitien kasvattamilla tytöillä ei ollut enempää ongelmia kuin ehjien perheiden tytöillä, oletettiin, että yksinhuoltajien lapset ovat vaurioituneita tavalla, joka ei näy ulospäin.

Sittemmin asiasta on alettu ajatella toisin. Nykyisin ei enää kysytä, onko avioerosta haittaa lapselle, sillä ymmärretään, että ratkaisevaa on se, mitä siitä seuraa; pahimmillaan lapsi joutuu ikävällä tavalla riitelevien vanhempien välikäteen ja parhaimmillaan hän saa kaksi kotia, joissa molemmissa hän viihtyy. Tutkijat pyrkivät sen sijaan löytämään vastauksen siihen, miten avioero voitaisiin hoitaa niin, että siitä koituisi lapselle mahdollisimman vähän kärsimystä. Tällaisesta tutkimustyöstä on ollut seurauksena, että monissa maissa on alettu tarjota neuvontapalveluja eroaville pariskunnille. Norjassa asiassa ollaan niin pitkällä, että laki määrää kaikki eroavat avioparit, joilla on lapsia, käymään sovittelussa, ja siinä etsitään lasten kannalta parhaita ratkaisuja.

Myytti avioeron haitallisesta vaikutuksesta syyllistää vanhempia ja saattaa olla lapsille siinä mielessä vahingollinen, että pariskunnat pitkittävät huonoa suhdettaan "lasten vuoksi",

vaikka kaikki osapuolet kärsivät tilanteesta. Tarina kertoo, että erään lakimiehen vastaanotolle hakeutui vanha pariskunta panemaan vireille avioeroa. Molemmat olivat jo yli 80-vuotiaita, joten lakimies päätti lähettää pariskunnan avioliittoneuvojan luokse harkitsemaan vielä kerran asiaa. Kun vanhukset olivat vaivalloisesti istuutuneet ja avioliittoneuvoja oli saanut selville, että heillä oli takanaan yli 50 vuotta kestänyt avioliitto, hän ei enää voinut pidätellä uteliaisuuttaan vaan kysyi: "Mikä on saanut teidät tällä iällä päättämään, että teidän pitäisi erota?" Vaimo vastasi siihen väsyneellä äänellään: "Me päätimme jo silloin aikanaan, kun lapset olivat pieniä, että emme eroa ennen kuin viimeinenkin heistä on haudassa!"

Kehittyykö lapselle heikko itsetunto, jollei häntä koskaan kannusteta?

Ensinnäkin haluaisin asettaa kyseenalaiseksi koko käsitteen "itsetunto". Sitä käytetään selittämään mitä erilaisimpia ongelmia ujoudesta rikollisuuteen ja kynsien pureskelusta alkoholismiin. Useimmiten väite, että huono itsetunto on aiheuttanut ongelman, pikemminkin haittaa kuin hyödyttää ongelman ratkaisemista. Sitä paitsi itsetunto, siis se miten paljon me itseämme arvostamme, on varsin "suhdanneherkkä" asia. Usein ajatellaan, että vaikeudet johtuvat huonosta itsetunnosta, mutta voidaan myös väittää, että asia on päinvastoin. Huono itsetunto johtuu ongelmista. Kun ihmisellä on ongelmia, hänen saattaa olla vaikea arvostaa itseään. Kun ongelmat saadaan ratkaistuiksi, on itseään taas helpompi kunnioittaa.

Monet ihmiset kuvittelevat, että heidän itseluottamuksensa on heikompi kuin se onkaan. Jos ihminen alkaa etsiä todisteita

huonosta itsetunnostaan, hän löytää niitä helposti, mutta yhtä vaivattomasti sama ihminen löytää merkkejä myös vahvasta itsetunnosta. Itsetunto on harhaanjohtava käsite, sillä jokainen ihminen sekä arvostaa että ei arvosta itseään.

Ennen vanhaan niin lapsia kuin eläimiäkin kasvatettiin kurilla. Väärästä käyttäytymisestä tuli haukkuja tai vitsaa, eikä toivotusta käyttäytymisestä saanut kiitosta. Tässä suhteessa maailma on muuttunut. Lapsia on ryhdytty kannustamaan ja kehumaan, eikä koiriakaan enää asiantuntijoiden mukaan pidä lyödä. Koirankasvatuksen oppaat neuvovat, että koirat saadaan parhaiten tottelemaan, kun luovutaan ei-toivotun käyttäytymisen rankaisemisesta ja käytetään sen sijaan pelkästään toivotun käyttäytymisen palkitsemista.

Jonkinlainen kannustuksen tai arvostetuksi tulemisen kokemus on ihmisen kehitykselle välttämätöntä. Jokaisen on saatava joskus kokea olevansa hyvä paitsi omasta myös toisen ihmisen mielestä. Olen vakuuttunut siitä, että jos lapsi ei saa kannustusta vanhemmiltaan, hän hakee sitä muualta, isovanhemmiltaan, koulusta, ystäviltään. Jos lapsena ei ole mielestään saanut riittävästi kannustusta tai arvostusta, ei sen hankkiminen näytä saamieni kirjeiden mukaan olevan aikuisenakaan liian myöhäistä.

Voiko lapsi kasvaa normaalisti ilman isää tai isähahmoa?

Lastenkasvatuksen alueella on runsaasti tällaisia normatiivisia myyttejä, joita on vaikea asettaa kyseenalaiseksi. Ihmiset näyttävät uskovan niihin siitä huolimatta, mitä riippumattomat tieteelliset tutkimukset asiasta sanovat. Tosin tieteellinen tutkimuskin on ollut aivan viime aikoihin asti sillä tavoin vinoutunutta, että ydinperhettä on pidetty normaalina perhemuotona,

jota vastaan muita on peilattu. Vasta viime aikoina perheen käsite on muuttunut. Ydinperhe on nykyisin vain yksi monista perhemuodoista, muita ovat mm. pienperheet, uusperheet ja homoseksuaaliperheet. Jokaisessa perhemuodossa on omat hyvät puolensa ja ongelmansa, eikä mikään niistä ole sinänsä huonompi kuin toinen.

Monet tutkijat pyrkivät 1960- ja 1970-luvuilla osoittamaan, että yksinhuoltajaäitien pojilla on enemmän ongelmia kuin isänsä kanssa kasvaneilla. Tämä "tieto" jäi voimaan, vaikka kyse oli alunperinkin vain tilastollisesta totuudesta. Tutkimusten mukaan kyseisen ryhmän pojat olivat jonkin verran ongelmallisempia kuin muut, mutta sitä tosiasiaa ei korostettu, että suurella osalla yksinhuoltajien pojista meni hyvin.

Tiettyjen perhemuotojen leimaaminen huonommiksi kuin toiset ei palvele ketään. Yksinhuoltajaäidin pojan menestyminen riippuu lukemattomista syistä: Minkälainen on pojan suhde isään? Minkälainen on hänen suhteensa äidin miesystävään? Minkälaiset ovat isän ja äidin välit eron jälkeen? Mikä on perheen taloudellinen tilanne? Miten ympäristö suhtautuu pojan isättömyyteen? On myös hyvä muistaa, että ei ole kauan siitä, kun isättömät lapset olivat äpäriä ja he joutuivat häpeämään kohtaloaan. Jos osan näistä pojista on ollut muita poikia vaikeampi löytää paikkaansa elämässä, voi syynä olla pikemminkin yhteiskunnan suhtautuminen kuin se, että pojilta on puuttunut isä kodistaan.

Viimeaikaisissa tutkimuksissa on aktiivisesti romutettu myyttiä äidin ja/tai isän välttämättömyydestä. Kokonaan naisten kasvattamista pojista tulee uusien tutkimusten mukaan yhtä hyviä — ellei vähän parempiakin — aikuisia kuin isien vaiku-

tuspiirissä eläneistä. Sama havainto pätee myös homoseksuaalipariskuntien kasvattamiin lapsiin. Yhteiskunnassa saattaa olla tuomitsevia asenteita sitä kohtaan, että homopareilla on lapsia, mutta nämä lapset näyttävät kehittyvän aivan samalla tavalla kuin muissa perhemuodoissa kasvaneet.

Miksi monet vanhemmat solvaavat lapsiaan?

Etenkin vanhoina aikoina, mutta valitettavasti vielä nykyäänkin monet vanhemmat moittivat lapsiaan hyvin ahkerasti. Aikoinaan varmasti uskottiin, että haukkumisesta on hyötyä, että lapsi oppii kovasta arvostelusta tai ainakin keittyy niin kovaksi, ettei pelästy kun hän myöhemmin mahdollisesti joutuu sanallisen hyökkäyksen kohteeksi.

Varsin monet aikuiset kertovat vanhempiensa solvanneen heitä lapsena. Heitä on haukuttu laiskoiksi, lihaviksi, tyhmiksi, hulluiksi tai itsekkäiksi, ja monet viattomat tytöt ovat saaneet teini-iässä kuulla olevansa huoria vain sen vuoksi, että ovat halunneet pukeutua tai meikata itseään muodin mukaisesti.

Miksi perheissä sitten parjataan lapsia? Kysymykseen on vaikea löytää tyydyttävää vastausta. Kun asiaa kysyy vanhemmilta, he ovat usein hämmentyneitä. Jotkut eivät tahdo muistaa, että sellaista olisi tapahtunutkaan. Toiset taas yrittävät puolustautua puhumalla siitä, miten raskasta tuo aika oli heille itselleen tai kertomalla, miten paljon ankaramman kasvatuksen he itse olivat saaneet. Asialle täytynee jokaisen vain — oman itsensäkin vuoksi — yrittää löytää jokin mahdollisimman vähän ärsyttävä selitys.

Eräs tuttava oli lapsuudessaan kärsinyt siitä, että hänen äitinsä usein väheksyi hänen ulkonäköään. Eräänä päivänä hän päätti

ottaa asian äitinsä kanssa puheeksi.

"Miksi sinä olet aina sanonut minulle, että minä en ole minkään näköinen?" hän kysyi äidiltään.

"Olenko minä sanonut niin?" kysyi äiti.

"Olet, ja monta kertaa. Minä muistan kuin eilispäivän."

"Jaa, jos minä niin olen sanonut, niin se on varmaan johtunut siitä, että en ole halunnut sinusta tulevan yhtä ylpeää kuin isästäsi," vastasi äiti.

Miten voi vapautua lapsena kuulemistaan solvauksista?

Jos lapsi saa toistuvasti kuulla olevansa tuhma, tyhmä tai ruma, hän alkaa helposti itsekin uskoa tai ainakin epäillä, että asia on niin. Aikuiset ovat suggestioille alttiita, ja lapset ovat sitä vielä enemmän. Jos lasta usein sanotaan kömpelöksi ja verrataan sisarukseen, joka on harvinaisen ketterä ja kätevä, hän alkaa pitää itseään poikkeuksellisen taitamattomana, vaikkei se olisi tottakaan.

Perhepiirissä vanhemmat tosin saattavat moittia lasta tahallaan opettaakseen häntä kehittymään parempaan suuntaan. Äiti voi esimerkiksi sanoa lapselle: "Ethän sinä osaa edes itse pukea" tarkoittaen: "Osoitapa minun olevan väärässä näyttämällä, että puet ripeästi".

Ranskalainen näyttelijä Jeanne Moreau kertoi eräässä tv-haastattelussaan, että hänen isänsä käytti tällaista paradoksaalista kannustamista. Moreaun isä vastusti monen vuoden ajan kiivaasti hänen näyttelijäksi ryhtymistään. Hän joutui mm. lähtemään kotoaan, kun isä sai tietää, että hän oli päässyt mukaan ensimmäisen teatteriproduktioonsa. Moreau ei ole tästä kuitenkaan lainkaan katkera isälleen, vaan kiittää häntä sanoen, että

oppositiossa oleminen on antanut hänelle voimaa toteuttaa oma haaveensa.

Onneksi ei kuitenkaan ole koskaan liian myöhäistä asettaa kyseenalaiseksi rumia väitteitä, joita lapsena on joutunut kuulemaan. Itse asiassa moni tuntee mielihyvää voidessaan osoittaa parjaajilleen, että he ovat olleet väärässä: "Ähäkutti, väitit että minusta ei ole mihinkään. Mitäs nyt sanot!"

Miten jatkuva omista vanhemmistaan huolehtiminen vaikuttaa lapseen?

Jatkuva huoli oman vanhemman terveydestä tai hengissä säilymisestä on lapselle raskas taakka. Muistan vuosien takaa erään vasta koulunsa aloittaneen pojan, joka tuli lastenpsykiatrisiin tutkimuksiin. Hän oli tehnyt monia kummallisia tempauksia, kuten kutsunut kavereitaan kotiin ja sytyttänyt heidän kanssaan nuotion olohuoneen lattialle. Kun haastattelin yksinhuoltajaäitiä, kävi ilmi, että hän oli huolissaan paitsi pojastaan myös itsestään. Hänellä oli monia sairauksia, hän oli itkuinen ja uupunut ja pelkäsi romahtavansa taakkansa alle. Kysyin pojalta suoraan oliko hän huolissaan äitinsä terveydestä. Poika puhui aiheesta mielellään kanssani ja kertoi pelkäävänsä, että hänen äitinsä kuolee. Soitin äitiä hoitavalle terveyskeskuslääkärille ja kerroin tilanteesta. Hän ehdotti, että voisi ensi kerralla äitiä tavatessaan jutella myös pojan kanssa ja selittää tälle, mistä äidin ongelmat johtuivat. Samalla sovittiin, että perheelle järjestetään kotiapua. Kun poika vakuuttui siitä, että hänen äitinsä ei ollut kuolemassa vaan oli vain ylirasittunut, hänen ongelmansa helpottuivat välittömästi.

Jos vanhemmilla on päihdeongelmia, vakavia mielenterveys-

ongelmia tai sairauksia, lapsi kantaa väistämättä huolta heistä. Tällöin lapselle on suuri helpotus, jos hän saa jakaa huolensa jonkun aikuisen kanssa ja saa vakuudet siitä, että äiti tai isä on asiantuntevassa hoidossa ja hyvissä käsissä. Viime vuosina perhekeskeisyys on lisääntynyt sosiaali- ja teveydenhuollossa, ja lapsia on alettu ottaa mukaan hoitoneuvotteluihin ja palavereihin, joissa keskustellaan heidän vanhempiensa sairauksista tai muista ongelmista.

Erään kirjeen kirjoittaja kertoi, miten hän joutui kantamaan huolta sisarensa astmasta. Sisar sai pahoja kohtauksia, joiden aikana hänen pelättiin kuolevan. Ainoa paikka, jossa sisar sai jotenkuten hengitetyksi, oli keinutuoli, jota jonkun perheenjäsenen piti pitää liikkeessä läpi yön. Kirjeen kirjoittaja muistaa, kuinka hän keinutuolia heiluttaessaan pelkäsi, että jos hän nukahtaa, sisko kuolee ja se on hänen vikansa.

Moni tietää, miten painajaismaista voi elämä olla, jos joku perheenjäsenistä tekee itsemurhayrityksiä, uhkaa jatkuvasti tappaa itsensä tai käyttäytyy muutoin itsetuhoisesti. Tällaisissa tilanteissa on ehdottomasti hankittava ammattiapua, jolloin vastuu ongelman hoitamisesta siirtyy selvästi lapselta asiantuntijoille.

Omien vanhempien auttaminen ei toki sinänsä ole haitallista. Ratkaisevaa on se, miten raskaana lapsi tehtävän kokee. Arvostettu yhdysvaltalainen perheterapeutti Cloé Madanes Washingtonista on sitä mieltä, että lapsella on luontainen halu ja tarve auttaa omaisiaan. Hän edustaa näkemystä, jonka mukaan ammattiauttajat eivät saisi riistää lapselta oikeutta yrittää auttaa onnettomia vanhempiaan ja suosittelee sen sijaan lähestymistapaa, jossa lasta opastetaan löytämään kohtuullisia ja ikätasoaan

vastaavia auttamisen muotoja.

Eräässä haastattelussa Madanes kertoo, miten hän lapsena usein sai auttaa omaa isäänsä. "En ole kiitollinen isälleni pelkästään kaikesta siitä rakkaudesta ja huolehtimisesta, jota häneltä sain, vaan myös siitä, että lapsesta lähtien hän teki minulle selväksi, että hän tarvitsi minua, että minä voin auttaa häntä. Hänen elämässään oli hyviä ja huonoja vaiheita ja niinä aikoina, kun hän oli onneton, hän hakeutui minun seuraani, antoi minun piristää häntä, lohduttaa häntä ja puhua hänet paremmalle tuulelle. Se oli suurenmoinen lahja, jonka hän antoi minulle, tuo mahdollisuus saada auttaa häntä."

Miten lasta voi auttaa toipumaan vanhempansa menetyksestä?

Tarja ja hänen kaksi sisartaan menettivät äitinsä Tarjan ollessa 13-vuotias. Lapset eivät saaneet kriisissään mistään minkäänlaista henkistä tukea. "Ihmettelen näin jälkikäteen, että esim. koulumme terveydenhoitaja ei millään tavoin ottanut asiaa puheeksi. Onhan vanhemman menetys aina ja etenkin lapsen elämässä tosi iso juttu. Me saimme jonkin verran kunnallista kodinhoitoapua ja olisimme varmaan saaneet myös taloudellista apua, jos isä olisi sitä huolinut, mutta taloudellista tukea tärkeämmäksi näen kuitenkin henkisen avun, jota tuollaisissa tilanteissa tulisi viranomaisyhteistyönä lapsille antaa."

Vuosien varrella kehitystä on tapahtunut valtavasti. Ammatti-ihmisiä on koulutettu tarjoamaan kriisiterapiaa perheille, joissa joku perheenjäsen kuolee yllättäen. Lapsen surusta on tarjolla runsaasti suomenkielistä kirjallisuutta, ja aiheesta on tehty myös videofilmejä. Tärkeintä auttamisessa on lapsen oman suru-

prosessin tukeminen, sillä jokainen ihminen suree ja toipuu menetyksestään omalla ainutkertaisella tavallaan. Mitään oikeata tai väärää tapaa surra ei ole olemassa.

Surevaa lasta voi auttaa sen oivaltaminen, että vaikka emme voi saada kuollutta ihmistä takaisin, hän voi silti olla voimavara elämässämme. Ihminen ei psykologisessa mielessä kuole koskaan, sillä hän jää elämään mielikuviimme. Voimme kuvitella, että kaipaamamme läheinen — missä ikinä sielumme silmillä näemmekin hänen olevan — neuvoo ja kannustaa meitä, antaa meille voimia vielä kuolemansa jälkeenkin.

Tämän ajatuksen on sisäistänyt mm. nimimerkki *Surumielinen*, joka menetti rakastamansa isän lapsena. Hän kirjoittaa: "Yksi suuri voima elämässäni on ollut isäni muisto. Hänen valoisa olemuksensa ja syvä rakkautensa on kasvattanut minuun sellaisen peruspohjan, jonka avulla jaksan eteenpäin."

Miten lapsen saa avautumaan ja puhumaan ongelmistaan?
Sanotaan, että hevosen voi viedä joen ääreen, mutta sitä ei voi pakottaa juomaan. Sama pätee lapseen: hänelle voi tarjota tilaisuuksia puhua häntä askarruttavista asioista, mutta häntä ei voi eikä pidäkään painostaa siihen. Ron Taffel, amerikkalainen lastenkasvatuksen asiantuntija, neuvoo vanhempia yrittämään vähemmän. Hän sanoo, että lapsi puhuu mielellään ongelmistaan vanhemmilleen, mutta haluaa itse valita oikean hetken. Autoajelu, jokin kotityö tai muu yhdessä tapahtuva puuhastelu saa lapsen usein avautumaan ja kertomaan vaikeuksistaan.

Pienen lapsen voi johdatella puhumaan kyseistä ongelmaa sivuavien tarinoiden tai satujen avulla. Myös omakohtaisten kokemusten kertominen voi innostaa lapsen juttelemaan. Vanha sa-

nanparsi sanookin, että jos haluat saada ihmisen puhumaan veljestään, kerro hänelle omasta veljestäsi.

Samalla on kuitenkin hyvä muistaa, että vaikka vaikeista asioista puhuminen on tärkeää, lapsella on muitakin tapoja selvitellä ongelmiaan. Hän leikkii leikkejä, joissa hän käsittee symbolisesti kokemuksiaan. Hän kuuntelee satuja tai lukee kirjoja, joissa puhutaan häntä askarruttavista aiheista. Ja vaikkei lapsi kerro meille asioistaan tänään, hän saattaa puhua niistä huomenna. Ja vaikka hän ei sanoisi mitään huomennakaan, hän todennäköisesti löytää ennen pitkää ihmisen, jonka kanssa hän voi halutessaan keskustella kokemuksistaan.

Miten voi vapautua lapsuudessa tai nuoruudessa tehdyn teon aiheuttamasta häpeäntunteesta?

Monilla meistä on muistoja, joihin liittyy niin paljon häpeää, ettei niistä mielellään halua puhua muille ihmisille. Häpeä on pelkoa siitä, että asian paljastuminen saa muut ihmiset nauramaan meille tai halveksimaan meitä.

Häpeästä vapautuminen edellyttää, että vakuutumme pelkomme aiheettomuudesta. Meidän on uskottava, että toiset pikemminkin ymmärtävät tai tuntevat myötätuntoa kuin arvostelevat tai tuomitsevat. Voimmehan itsekin samaistua muihin ihmisiin, jotka puhuvat julkisesti vastaavanlaisista kokemuksistaan.

Paras tapa olisi itse ottaa häpeää aiheuttava kokemus puheeksi jonkun luotettavan ihmisen kanssa, kun sopiva tilaisuus osuu kohdalle. Tällaisen asian kertominen ei tietenkään ole helppoa, ja joskus sitä kannattaisi ensin käsitellä nimettömänä esimerkiksi palvelevassa puhelimessa. Myös internetin keskusteluryh-

mät ovat osoittautuneet hyödyllisiksi, kun halutaan keskustella luottamuksellisesti aroista asioista. Keskustelun voi aloittaa vaikkapa kokeillen: "Mitä sinä sanoisit, jos kuulisit, että joku ihminen olisi..."

Kun korostetaan sitä, että monet selviytyvät elämässään hyvin huolimatta vaikeista lapsuudenkokemuksistaan, eikö samalla syyllistetä ja aiheuteta paineita niille, joille selviytyminen on vaikeaa ja jotka edelleen kärsivät lapsuusajan tapahtumien seurauksista?

Tämä on kysymys, johon en ole löytänyt tyydyttävää vastausta. Kun painotamme vaikeiden lapsuudenkokemusten haitallisia vaikutuksia, tarkoitamme hyvää. Haluamme sanoa, että voimme ehkäistä monia ongelmia parantamalla lastemme elämänlaatua. Tämä tärkeä viesti saattaa vain helposti luoda vaikutelman, että vaikeat lapsuudenkokemukset aiheuttavat ihmisille vääjäämättä ongelmia aikuisena.

Kun korostamme sitä, että ihminen voi raskaista kokemuksistaan huolimatta selviytyä, tarkoitamme silloinkin hyvää. Haluamme kertoa, että hyvä aikuisuus on mahdollista myös niille, joiden lapsuus on ollut vaikea. Tämäkin viesti on hyvin tärkeä, mutta siitä syntyy helposti vaikutelma, että se joka ei selviydy, saa syyttää itseään.

Kysymyksen molemmat puolet ovat merkittäviä. Lapsuusajan koettelemukset eivät välttämättä pilaa ihmisen loppuelämää. Niistä voi toipua ja niihin voi oppia suhtautumaan, mutta se ei oikeuta meitä väheksymään sitä kärsimyksen määrää ja kamppailun ankaruutta, joka monien vaikean lapsuuden kokeneiden ihmisten osaksi on langennut.

Onko selviytymisen korostaminen konservatiivista? Tarvitseeko mitään muuttaa, jos jokainen on olosuhteista riippumatta oman onnensa seppä?

Psykologi, perheterapeutti Wayne Caron pohtii eräässä internetkeskustelussa tätä kysymystä seuraavalla tavalla.

"Täällä Yhdysvalloissa sosiaalilainsäädännön muutos tulee ajamaan miljoonat lapset köyhyyteen. Niinpä puhe siitä, että jotkut ihmiset selviytyvät hyvin elämässään kamalista lapsuudenaikaisista olosuhteistaan huolimatta, sopii paremmin kuin hyvin konservatiiviseen 'jokainen on oman onnensa seppä' -myyttiin. Ei voi kieltää, etteikö olisi olemassa vastustuskykyisiä lapsia, mutta älkäämme sulkeko silmiämme niiltä, jotka kärsivät kielteisten lapsuudenkokemustensa vaikeista jälkiseurauksista. Älkäämme väheksykö omaa velvollisuuttamme seuraavaa sukupolvea kohtaan."

Selviytymisestä puhuminen ei vapauta meitä vastuustamme lapsia kohtaan eikä velvollisuudestamme yrittää muuttaa maailma lapsille paremmaksi paikaksi elää.

Mitä on läheisiriippuvuus ja miten käsite suhtautuu tämän kirjan oppeihin?

"Läheisriippuvuus" (engl. *co-dependency*) on AA-liikkeen piirissä syntynyt käsite, jolla alunperin tarkoitettiin sitä, että alkoholistin omaiset käyttäytymisellään tavallaan tukevat juomista tai tekevät sen mahdolliseksi. Sittemmin käsitteen merkitys on muuttunut, ja nykyisin sillä tarkoitetaan sairautta, jota mikään virallinen psykiatrinen tautiluokitus ei tunne eikä tunnusta, mutta josta erittäin monet ihmiset kaikkialla länsimaissa uskovat kärsivänsä.

Läheisriippuvuus on oletettu sairaus, jossa oireet voivat olla melkein mitä tahansa, mutta jonka aina uskotaan johtuvan jostakin lapsuudenkodissa olleesta ongelmasta. Hoitona käytetään oma-apuryhmiä, jotka noudattavat AA:n 12 askeleen ohjelmaa.

Läheisriippuvuus-käsitteen suosio maailmalla on ollut valtava. Koskaan aikaisemmin ei mikään terapeuttinen oppi ole saanut näin paljon kannattajia. Alan kirjallisuuden myyntiluvut rikkovat ennätyksiä, ja eri puolilla maailmaa lukemattomat ihmiset ovat liittyneet erilaisiin oma-apuryhmiin, joissa he yrittävät toisten läheisriippuvaisten kanssa parantua ongelmastaan löytämällä esimerkiksi uudestaan "sisäisen lapsensa". Läheisriippuvuuden perimmäinen viesti on optimistinen. Se saarnaa oppia, jonka mukaan ihminen on lapsuudessaan tietyllä tavalla vammautunut, mutta voi parantua vaurioistaan terapialla.

Tämän kirjan viesti pyrkii olemaan vieläkin optimistisempi: moni ihminen on toki saanut apua terapiasta, mutta sekään ei ole välttämätöntä. Roomaan on monta tietä.

Miten tärkeää on työstää terapiassa traumaattisia lapsuudenmuistoja?

Freudin ajoista lähtien on länsimaisessa psykologiassa uskottu, että menneisyyden traumaattisten kokemusten palauttaminen mieleen ja niiden työstäminen on parantavaa. Tämän idean ympärille on syntynyt monta terapeuttista koulukuntaa, joissa asiakkaita yritetään auttaa muistamaan erilaisia lapsuuden kielteisiä kokemuksia. Muistamista helpottamaan käytetään mm. hypnoosia, unien tulkintaa, vapaata assosiaatiota, syvään hengittämistä ja erilaisia eläytymisharjoituksia. Olen itsekin osallistunut vuosia sitten seminaareihin, joissa osanottajat makasivat lat-

tialla ja huusivat toistuvasti lausetta "äiti, älä jätä" palauttaakseen mieleensä lapsuudestaan jonkin hylätyksi tulemisen kokemuksen.

Populaarissa psykologisessa kirjallisuudessa puhutaan usein vakuuttavasti traumaattisten muistojen työstämisen hyödyllisestä ja parantavasta vaikutuksesta, mutta mielenterveysalan ammattilaiset suhtautuvat tähän väittämään yleensä skeptisesti. Lapsuudenkokemuksista puhuminen voi toki olla tärkeää ihmiselle, jota hänen menneisyytensä kokemukset vaivaavat. Viime vuosina tehty, eri psykoterapiamuotojen tuloksellisuutta mittaava tutkimustyö on kuitenkin osoittanut, että terapian tuloksilla on hyvin vähän tekemistä sen kanssa, puhutaanko terapiassa asiakkaan lapsuudesta vai ei.

Voiko lapsuusajan traumaattisten muistojen työstämisestä olla haittaa?

On kiistatonta, että monia on auttanut lapsuuden raskaista kokemuksista puhuminen toisen ihmisen kanssa, mutta yhtälailla näyttää siltä, että terapia, jossa keskitytään nimenomaan lapsuuden traumojen muistiin palauttamiseen, on ihmisille pikemminkin haitallista.

Yhdysvaltojen liittohallitus korvaa tietyissä tapauksissa terapia- ja sairaanhoitokuluja rikoksen uhriksi joutuneille ihmisille. Korvaushakemuksia käsittelevä DLI (*Department of Labor and Industries, Federal Government*) on viime vuosina saanut lisääntyvässä määrin hakemuksia ihmisiltä, jotka ovat lapsuuden traumaattisten kokemusten muistiin palauttamiseen tähtäävässä terapiassa saaneet muisti- tai mielikuvia lapsuudenaikaisesta, perheen sisäisestä seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Koska korvaushake-

muksia tuli niin runsaasti, DLI teetti selvityksen, johon valittiin sattumanvaraisesti kolmekymmentä korvauksen hakijaa ja jonka oli määrä vastata kysymykseen, oliko tämäntyyppisestä hoidosta asiakkaille hyötyä.

Tulokset viittaavat vahvasti siihen, että tällaisesta terapiasta on ihmisille enemmän haittaa kuin hyötyä. Tutkituista henkilöistä kolme oli ennen terapiaa joko harkinnut tai yrittänyt itsemurhaa, mutta terapiassa käymisen jälkeen heidän lukumääränsä nousi kahteenkymmeneen. Viiltelyä tai muuta itsetuhokäyttäytymistä oli ennen terapiaa ollut yhdellä, terapian jälkeen kahdeksalla. Psykiatrisessa sairaalahoidossa oli ennen terapian aloittamista ollut kaksi, terapian aloittamisen jälkeen hoitoa sai yksitoista. Varsin huolestuttava oli myös havainto, jonka mukaan ennen terapian aloittamista kaksikymmentäviisi tutkituista kolmestakymmenestä henkilöstä oli työssä ja suuri osa naimisissa, mutta kolmen terapiavuoden jälkeen enää kolmella oli työpaikka ja melkein puolet naimisissa olleista oli eronnut.

Kyseinen selvitys ei täyttänyt tieteelliselle tutkimukselle asetettavia vaatimuksia, mutta sen tulokset ovat varmasti suuntaa antavia. Terapia jossa painopiste on nimenomaan lapsuuden traumojen muistiin palauttamisessa voi todellakin olla vaaraksi terveydelle.

Voidaanko terapialla herättää ihmisessä valemuistoja, jotka eivät pidä paikkaansa?

Viimeaikainen ihmisen muistia koskeva tutkimus on osoittanut, että muisti ei toimi kuten videonauhuri, joka tallentaa objektiivisesti tapahtumia. Muistot muuttuvat vuosien varrella ja ihmisen mieli kykenee luomaan kokonaan vääriäkin muistoja. Tämä

ilmiö on tuttu hypnoosista, jossa koehenkilö "palautetaan" menneisyyteen ja häntä pyydetään kertomaan sikiöaikansa, varhaislapsuutensa tai vaikkapa edellisen elämänsä kokemuksista. Hypnoositilassa ihmisen mielikuvitus on normaalia voimakkaampi, ja kun hän tuottaa "muistoja", ne tuntuvat hänestä itsestään hyvinkin todellisilta.

Jos terapeutti uskoo ihmisten ongelmien johtuvan yleensä lapsuuden traumoista ja ajattelee parantumisen edellyttävän aina traumaattisten muistojen mieleenpalauttamista ja läpityöskentelyä ja jos hän lisäksi suosii suggestiivisia menetelmiä, on olemassa riski, että asiakas alkaa vähitellen "muistaa" tapahtumia, joita ei koskaan ole ollutkaan.

Voiko insestistä tai seksuaalisesta hyväksikäytöstä selviytyä ilman terapiaa?

Aikaisemmin alan asiantuntijat uskoivat melko yleisesti, että seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi joutuminen vaurioittaa lasta poikkeuksetta pahasti ja että psykoterapia on kaikissa tapauksissa näille lapsille välttämätöntä. Nyttemmin on huomattu, että tässäkään asiassa ei voida olla näin yksioikoisia, sillä lapset reagoivat yksilöllisesti ja tapaukset ovat hyvin erilaisia.

Uudempi tutkimustieto tukee käsitystä, jonka mukaan lapset selviytyvät yleensä luultua paremmin seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Karkeasti arvioiden kolmasosa (20—40 % tutkimuksesta riippuen) todistettavasti hyväksikäytön kohteiksi joutuneista lapsista tulee tutkimushetkellä hyvin toimeen eikä heissä ole havaittavissa merkkejä mielenterveyden häiriintymisestä.

Usein ajatellaan, että hyväksikäyttökokemuksesta toipuminen edellyttää säännöllistä ja pitkäaikaista psykoterapiassa käy-

mistä. Joissakin tapauksissa se saattaakin olla paikallaan, mutta on hyvä pitää mielessä, että monet tämän päivän lapset pystyvät hankkimaan tarvitsemansa avun muualtakin kuin terapiasta. Erään tuoreen Ruotsissa tehdyn tutkimuksen mukaan valtaosa seksuaalisen koskemattomuuden loukkauksesta selviytyneistä lapsista on puhunut kokemuksestaan mieluummin omaisten ja ystävien kuin ammattiauttajien kanssa.

Voiko hypnoosilla tai terapialla muuttaa menneisyyden muistoja positiivisemmiksi?

Yhdysvaltalainen psykiatri ja hypnoosin uranuurtaja Milton H. Erickson (k. 1980) kuvasi 1940-luvulla mielenkiintoisen terapeuttisen menetelmän, jossa potilasta autetaan muuttamaan lapsuudenmuistojaan myönteisemmiksi. Siinä terapeutti vaivuttaa potilaan hypnoosiin ja vie hänet ajassa taaksepäin lapsuuteen. Tällaisessa ns. regressiossa potilas eläytyy eri ikäkausiin niin täydellisesti että hänen puhetapansakin muuttuu lapsenomaiseksi, kyseistä ikäkautta vastaavaksi. Terapeutista tulee "lapselle" keskustelukumppani, viisas ja ymmärtäväinen aikuinen, jonka kanssa lapsi voi keskustella tässä-ja-nyt huolistaan ja murheistaan. Terapeutti juttelee lapsen kanssa eri ikäkausissa, kuten parin vuoden iässä, viisivuotiaana, koulun alkaessa ja teini-iässä.

Eräässä Ericksonin tapausselostuksessa kerrotaan Mary-nimisestä potilaasta, joka oli kuuden vuoden ikäisenä yrittänyt nostaa pikkusiskoaan ylös ammeesta, jonne tämä oli mennyt kylpemään vaatteet päällä. Nostamispuuhassa pikkusisko oli kierähtänyt veteen ja oli vähällä hukkua. Mary huusi äidin paikalle ja äiti nosti jo siniseksi käyneen pikkusiskon vedestä. Parilla taputuksella selkään sisko alkoi yskiä niin, että hän pelastui. Mutta

tapahtuma jäi vaivaamaan Maryä. Muisto siitä, miten hän oli hukuttaa oman siskonsa, ahdisti ja hävetti Maryä edelleen ja hän otti sen puheeksi ollessaan regressiossaan kuusivuotias.

Pikku-Mary kertoi Ericksonille kyynel silmässä yksityiskohtaisesti "eilen" tapahtuneesta pikkusiskon veteen putoamisesta. Kuunneltuaan Maryn kertomuksen Erickson alkoi kehua pikku-Maryä: "Sinä näit, että siskosi oli vaarassa siellä kylpyammeessa ja yritit saada äitisi nostamaan hänet pois. Kun äitisi ei tullut, ajattelit tomerana tyttönä, että yrität itse auttaa hänet pois ammeesta. Sille et voinut mitään, että voimasi eivät riittäneet ja hän irtosi otteestasi, mutta toimit nokkelasti, kun pyysit kiireesti äitisi apuun. Sillä tavoin sinä pelastit pikkusiskosi hukkumasta." Pikku-Marylle tuli heti parempi olo, kun hän näki kokemuksensa uusin silmin. Erickson "tapasi" tällä tavoin Maryn useita kertoja eri ikäkausissa, lohdutti häntä ja suhtautui ymmärtäen hänen lapsuudenaikansa erilaisiin kipeisiin tai hämmentäviin kokemuksiin.

Tämä tapausselostus ja siitä kirjoitettu kirja *The February Man* on herättänyt paljon keskustelua ammattipiireissä ja avannut ovia mahdollisuudelle, että ihminen voi vaikuttaa paitsi siihen, minkälainen hänen tulevaisuutensa on oleva myös siihen, minkälaisena hänen menneisyytensä hänelle näyttäytyy.

Miten voi auttaa toista ihmistä vapautumaan katkeruudesta?

Katkeruudesta vapautuminen helpottaa ihmistä ja auttaa häntä kääntämään katseensa elämässään eteenpäin. Vanhojen kaunojen unohtaminen on kuitenkin helpommin sanottu kuin tehty. Erityisen vaikeaksi sen tekee esimerkiksi jonkun hyvää tarkoittavan

ihmisen sanoma: "Antaisit jo anteeksi" tai "Joka menneitä muistelee sitä tikulla silmään". Kun vääryyden kohteeksi joutuneelta odotetaan tai jopa vaaditaan anteeksi antamista, se helposti loukkaa häntä. Ehdotus koetaan helposti kritiikiksi, sillä se ikään kuin sisältää viestin, että kiukun ja katkeruuden tunne on turha tai ylimitoitettu.

Katkeruutta tuntevaa ihmistä auttaessamme on hyvä pitää mielessä, että anteeksi antaminen — tai unohtaminen, kuten ihmiset joskus mieluummin sanovat — on pitkän tien päässä. Toipuminen etenee vaiheittain, eikä nopea hyppääminen kiukkuisesta katkeruudesta anteeksiantoon yleensä ole mahdollista.

Yrittäessämme auttaa toista ihmistä tai vaikka itseämme vapautumaan katkeruudesta voi seuraavista toipumisen eri vaiheita peilaavista kysymyksistä olla apua.

— Auttaisiko sinua, jos hän myöntäisi tehneensä väärin ja ymmärtäisi, miten paljon hän on käyttäytymisellään aiheuttanut sinulle kärsimystä?
— Auttaisiko sinua, jos hän katuisi ja olisi pahoillaan? Millä tavalla hänen pitäisi anteeksipyyntönsä esittää, jotta voisit sen hyväksyä?
— Auttaisiko sinua, jos hän osaisi jollakin tavalla selittää, miksi hän teki mitä teki? Mikälainen selitys helpottaisi sinun katkeruuttasi?
— Auttaisiko sinua, jos hän pystyisi osoittamaan, että hän on oppinut ja muuttunut? Jos hän esimerkiksi lopettaisi alkoholinkäytön tai suhtautuisi toisella tavalla lapsenlapsiisi?

Entä jos katkeruuden kohde on jo kuollut?
Tällaisessa tilanteessa käyttökelpoinen menetelmä on esimerkiksi kirjeen kirjoittaminen jo kuolleelle henkilölle. Kirjeessä voi kertoa rehellisesti tuntemuksistaan ja siitä voi tarvittaessa kirjoittaa monta versiota, kunnes itse on tyytyväinen lopputulokseen. Seuraavassa vaiheessa voi laatia itselleen kuvitellun vastauskirjeen ja siitäkin niin monta versiota että on tulos on tyydyttävä. Kaunan tunteiden pukeminen sanoiksi ja vuoropuheluksi on monen ihmisen kohdalla osoittautunut tehokkaaksi tavaksi auttaa itseään.

Entä jos ei ole katkera kenellekään ihmiselle vaan kohtalolleen?
Yleensä ihmiset vapautuvat katkeruudesta riippumatta siitä, mitä he ovat joutuneet kokemaan, kun heillä alkaa mennä elämässään hyvin. Esimerkiksi avioeron jälkeinen kauna haihtuu usein täysin, kun eronnut löytää uuden rakkauden. Elämälle tai kohtalolleen katkeran ihmisen auttamisessa kannattaa siitä syystä kiinnittää huomio tulevaan ja kysyä vaikka: "Mitä sellaista hyvää toivot elämässäsi tapahtuvaksi, joka auttaisi sinua unohtamaan menneet?" tai "Miten kohtalosi voisi korvata sinulle kaiken sen kärsimyksen, joka kohdallesi on sattunut?"

Mistä ihmisten ongelmat sitten johtuvat, jolleivät lapsuudenkokemuksista?
Olemme niin tottuneita selittämään ongelmiamme lapsuusteorialla, että jos tuo käsitys asetetaan kyseenalaiseksi, meistä tuntuu hetken kuin seisoisimme tyhjän päällä. Mutta vaikka kukaan ei varmuudella voi tietää, mistä jokin tietty käyttäyty-

miseen tai ihmissuhteisiin liittyvä ongelma on saanut alkunsa, tähän kysymykseen vastausta tarjoavia teorioita ja oppeja on olemassa loputon määrä.

Inhimillisten ongelmien syyt ovat hyvin moninaiset ja mutkikkaat. Ihmisen kulloistakin käyttäytymistä selittävän yhtälön ratkaiseminen on käytännöllisesti katsoen mahdoton tehtävä, eikä mikään yksittäinen selitysmalli tee oikeutta tälle monimutkaisuudelle. Viime kädessä meidän on ehkä vain myönnettävä epätietoisuutemme. Parhaassakin tapauksessa selityksemme ovat pelkkiä olettamuksia, hypoteeseja ja teorioita. On kuitenkin lohduttavaa tietää, että kun pyritään selvittämään inhimillistä ongelmaa, alkusyyn "tietäminen" ei useinkaan ole ratkaisun löytämisen edellytys — ja joskus tästä tietämisestä (lue: luulemisesta) voi olla jopa enemmän haittaa kun hyötyä.

Jälkisanat

Onnistumisella on monta isää, mutta epäonni on orpo.

Vanha suomalainen kansanviisaus

Kysymys siitä, missä määrin lapsuutemme olosuhteet vaikuttavat kehitykseemme ja elämäämme, on askarruttanut länsimaista ihmistä siitä lähtien, kun Freud vuosisadan alussa esitti psykoanalyyttiset oppinsa. Se on kysymys, joka koskettaa jokaista, sivuaahan se filosofian peruskysymystä: onko ihmisellä vapaa tahto vai onko ihminen olosuhteiden tulos?

Kerran erään zenmestarin luokse saapui ryhmä opiskelijoita, jotka halusivat kuulla tämän arvostetun opettajan vastauksen yllä mainittuun kysymykseen. Mestari puhui opiskelijoille vapaan tahdon ongelmasta, mutta opiskelijat eivät kokeneet saavansa vastausta kysymykseensä. Luennon loputtua yksi opiskelijoista kysyi: "Eikö lapsuuden kokemuksilla ole kuitenkin ratkaiseva vaikutus siihen, minkälainen ihmisestä tulee?"

Mestari hymyili ja sanoi nyökytellen: "Olet oikeassa. Olet oikeassa."

Toinen opiskelija kysyi: "Mutta eikö pikemminkin ole niin, että riippumatta menneisyydestään ihminen voi itse määrätä

sen, minkälainen hänen elämästään tulee?" Mestari hymyili ja vastasi jälleen nyökytellen: "Olet oikeassa. Olet oikeassa."

Kolmas opiskelija ei voinut vastustaa kiusausta puuttua keskusteluun. Hän sanoi: "Mutta ettekö ole ristiriidassa itsenne kanssa, kun sanotte molemmille kysyjille, että he ovat oikeassa, vaikka he edustavat vastakkaisia näkemyksiä?"

Mestari mietti hetken ja sanoi sitten ystävällisesti hymyillen: "Olet oikeassa. Sinäkin olet oikeassa."

Kysymys siitä, miten lapsuutemme meihin vaikuttaa, lienee monimutkaisempi kuin millaisena olemme tottuneet sitä pitämään. Menneisyyden kokemukset vaikuttavat meihin, mutta eivät millään suoraviivaisella tavalla. Ihminen ei ole biljardipallo, jonka reaktio törmäykseen voidaan matemaattisesti laskea. Pikemminkin ihminen on kuin koira, jota heitetään kepillä päähän. Koira saattaa hyökätä heittäjän päälle, juosta pakoon, jäädä paikalleen ulisemaan tai luulla, että joku haluaa leikkiä sen kanssa. Sen reaktio riippuu monista tekijöistä.

Historiaa, menneisyyden tositapahtumia, emme voi muuttaa. Tehtyä emme saa tekemättömäksi emmekä tapahtunutta tapahtumattomaksi, mutta voimme yllättävän suuressa määrin vaikuttaa siihen, miten me menneisyytemme ymmärrämme ja mitä menneisyyden tapahtumat meille merkitsevät. Menneisyys ei ole pelkästään aikakirja, johon on kirjattu tositapahtumia aikajärjestyksessä. Se on elävä tarina, joka muuttaa muotoaan aina sen mukaan, miten tuo tarina kerrotaan, mitä merkityksiä tapahtumat saavat, mitä selityksiä niille annetaan ja mitä seurauksia niistä uskotaan olevan.

Tarina kertoo vanhasta, viisaaksi tunnetusta rabbiinista, joka saapui kylään. Paikkakunnan nuori rabbi näki tässä oivan tilai-

suuden. Vanhan rabbin oli määrä puhua kyläläisille seuraavana aamuna ja nuori rabbi päätti tehdä vanhalle rabbille testin pannakseen tämän koetukselle. Sopivalla hetkellä rabbin luennon aikana hän aikoi lähestyä vanhaa rabbia pitäen kädessään pientä lintua. Sitten hän aikoi kysyä tältä: "Rabbi hyvä, minulla on kädessäni lintu. Osaatko sanoa, onko se elävä vai kuollut?" Jos rabbi vastaisi: "Lintu on elävä", nuori mies voisi helposti puristaa sen huomaamattomasti kuoliaaksi ja näyttää sen sitten kaikelle kansalle osoittaen, että rabbi oli väärässä. Toisaalta jos rabbi vastaisi: "Se on kuollut", nuori mies voisi päästää sen lentoon osoittaen olevansa viisaampi ja nokkelampi kuin vanha rabbi.

Seuraavana päivänä, kun rabbi oli puhumassa kylän väelle, nuori mies nousi ylös ja haastoi rabbin kysymyksellään: "Rabbi, me kaikki tiedämme, että olette älykäs ja viisas mies, mutta osaatteko sanoa, onko kädessäni oleva lintu elävä vai kuollut?"

Rabbi oli hetken hiljaa. Sitten hän hymyili ilkikurisesti ja vastasi lempeällä äänellään: "Se riippuu sinusta, ystävä hyvä. Se riippuu kokonaan sinusta."

Meillä on hyvä mahdollisuus saada itsellemme parempi tulevaisuus riippumatta siitä, minkälainen menneisyytemme on ollut tai miltä elämämme juuri tällä hetkellä näyttää. Me emme voi määrätä kohtaloamme, yhtä vähän kuin voimme määrätä joen virtausta, mutta voimme edistää kehitystä, houkutella virran suuntaa valmistamalla maaperää otolliseksi myönteisille muutoksille.

Yrittäessäni siivilöidä tätä kirjaa varten keräämästäni materiaalista sen elämänviisauden, jota saamani kirjeet, eri ihmisten kanssa käymäni keskustelut ja alan kirjallisuus mielestäni heijastelevat, olen kerännyt kokoon seuraavat ajatukset ja ohje-

nuorat. Toivon, että ne tekevät oikeutta sille elämänfilosofialle, jota tämä projekti on minulle opettanut ja että ne kelpaavat jyviksi siihen myllyyn, jonka avulla etsimme vastausta kysymykseen, miten voimme asenteillamme edistää elämämme laatua.

— Arvosta sitä, miten olet selviytynyt elämäsi vaikeuksista.
— Näe kohtaamasi vaikeudet koettelemuksina, jotka ovat kasvattaneet sinua ihmisenä.
— Huomaa sisäiset ja ulkopuolellasi olevat voimavarat, sillä niitä on enemmän kuin arvaatkaan.
— Arvosta edistystäsi ja onnistumisiasi ja kiinnitä huomiota niihin merkkeihin, jotka puhuvat sen puolesta, että olet oikealla tiellä.
— Ole tietoinen siitä, mitä elämältä haluat ja tulevaisuudelta toivot. Toiveilla on taipumus toteutua, mutta mikään tuuli ei ole otollinen laivalle, jolla ei ole päämäärää.
— Usko, että ansaitset hyvän tulevaisuuden. Ja mitä raskaampi menneisyytesi on ollut, sitä paremmalla syyllä.
— Ole armollinen itsellesi ja muista että et ole yksin: sinapinsiemeniä kannattaa etsiä, vaikkei niitä löydäkään.

LÄHDEKIRJALLISUUS

Anthony, E. James ja Cohler, Bertram (toim.), *The Invulnerable Child.* Guilford Press, New York 1987

Auster, Paul, *Att uppfinna ensamheten.* Tidens Förlag, Stockholm 1982

Dugan, Timothy ja Coles, Roberts (toim.), *The Child in Our Times: Studies in the Development of Resiliency.* Brunner/Mazel, New York 1989

Erickson, Milton H. ja Rossi, Ernest L., *The February Man: Evolving Consciousness and Identity in Hypnotherapy.* Brunner/Mazel, New York 1989

Finkerhor, David ja Berliner, Lucy, *Research on the Treatment of Sexually Abused Children: A Review and Recommendations.* Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, Vol 34 No 11, 1995

Freedman, Suzanne ja Enright, Robert, *Forgiveness as a Goal with Incest Survivors.* Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol 64 No 5, 1996

Flanigan, Beverly, *Forgiving the Unforgivable.* Macmillan, New York 1994

Goldstein, Howard, *Victors or Victims: Contrasting Views of Clients in Social Work Practice*, kirjassa Saleebey, Dennis (toim.), The Strengths Perspective in Social Work Practice, s. 27–38. Longman, New York 1992

Hargrave, Terry, *Families and Forgiveness: Healing Wounds in the Intergenerational Family.* Brunner/Mazel, New York 1994

Hellsten, Tommy, *Virtahepo olohuoneessa: Läheisriippuvuus ja sisäisen lapsen kohtaaminen.* Kirjapaja 1991

Kaminer, Wendy, *I'm Dysfunctional, You're Dysfunctional.* Addison-Wesley, New York 1992

Kaufman, Joan ja Zigler, Edward, *Do Abused Children Become Abusive Parents?* American Journal of Orthopsychiatry, 57, s. 186–192, 1987

Moravia, Alberto ja Elkann, Alain, *Moravian elämä.* Suom. Mirjam Polkunen. Tammi 1996

Muller, Wayne, *Legacy of the Heart: The Spiritual Advantages of a Painful Childhood.* Simon & Schuster, New York 1992

Renaud, H. ja Estess, F., *Life History Interviews with One Hundred Normal American Males: "Pathogenicity" of Childhood.* American Journal of Orthopsychiatry, 31, s. 786–801, 1961

Reviere, Susan, *Memory of Childhood Trauma: A Clinician's Guide to Litterature.* Guilford Press, New York 1996

Roese, Neil ja Olson, James, *What Might Have Been: The Social Psychology of Counterfactual Thinking.* Lawrence Erlbaum Ass., New Jersey 1995

Rutter M. ja Quiton D., *Long-term Follow-up of Women Institutionalized in Childhood. Factors Promoting Good Functioning in Adult Life.* British Journal of Developmental Psychology, Vol 2, s. 191–204, 1984

Saleebey, Dennis (toim.), *The Strengths Perspective in Social Work Practice.* Longman, New York 1992

Seligman, Martin E., *What You Can Change and What You Can't*, Alfred A Knopf, New York 1994

Simon, Richard, *Behind the One-Way Kaleidoscope: The Strategic Therapy of Cloé Madanes Has a Logic of Its Own*, s. 19–24. The Family Therapy Networker, Sept. 1986

Solantaus, Tytti ja Beardslee, William, *Interventio lasten psyykkisten häiriöiden ehkäisemiseksi.* Duodecim 112, s. 1647–1656, 1996

Taylor, Shelley E., *Positive Illusions: Creative Self-Deception and the Healthy Mind.* Basic Books, USA, 1989

Werner, Emmy ja Smith, Ruth, *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood.* Cornell University Press, Ithaca, NY 1992

Wolin, Steve ja Sybil, *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity.* Villard Books, New York 1993

BEN FURMAN

Psykiatrian erikoislääkäri, psykoterapeutti, kouluttaja
Kotisivun osoite: www.helsinki.fi/~furman/
Sähköpostiosoite: ben.furman@helsinki.fi

Ben Furman ja Tapani Ahola, *Juonia juopoille. Ratkaisukeskeinen lähestymistapa päihdeongelmiin*. Lyhytterapia-instituutti 1990
Muuttuset. Terapiasta ratkaisuihin. Lyhytterapia-instituutti 1993
Taskuvarkaat nudistileirillä. Kumous terapiamaailmassa. ai-ai 1990

Ben Furman, *Myönteisen kasvatuksen kirja*. Lyhytterapia-instituutti 1993
Lyhytterapia ja perheterapia. Psykiatrian uudet suuntaukset. Otava 1986
Systeemien salat. Perheterapiaa ristiin rastiin. Mannerheimin Lastensuojeluliitto 1986

Ben Furman (toim.), *Mielenterveysongelmat ja psykiatrian suuntaukset*. WSOY 1989



Psykiatrian erikoislääkäri Ben Furman on tullut tunnetuksi uudenlaisten, ihmisten voimavaroja ja vahvuuksia korostavien auttamismenetelmien sanansaattajana sekä raikkaana perinteisten psykologian ja psykoterapian oppien tuulettajana.

Tässä uudessa kirjassaan hän asettaa kyseenalaiseksi myytin, jonka mukaan loppuelämämme riippuu ratkaisevasti siitä, minkälainen lapsuutemme on ollut.

Ei koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus on merkittävä kirja. Se auttaa näkemään menneisyyden pikemminkin voimavarana kuin vaikeuksien perimmäisenä syynä. Se on kirja, joka herättää toivoa, saa hyvälle mielelle ja vakuuttaa siitä, että kenenkään ei tarvitse olla menneisyytensä vanki.